



アスパラガスと ズッキーニの炒め物

1人分の栄養価 エネルギー169 kcal、食塩相当量0.9g



材料(4人分)

アスパラガス……………5本
ズッキーニ……………1/2本
ジャガ芋……………3個
豚バラ肉……………100g
粉チーズ……………大さじ2
ニンニク……………3かけ
こしょう……………少々
塩……………小さじ1/2
オリーブ油……………大さじ1

アスパラガスは、疲労回復の効果が期待されるアスパラギン酸というアミノ酸をはじめ、ルチンや葉酸、β-カロテンなど豊富な栄養素を含みます。和洋中を問わず、さまざまな料理との相性が良いことから、新鮮なものが手に入る今の時期に、たくさん食べておきたい野菜の1つです。

作り方

- ①アスパラガスは耐熱皿に置き、ラップをして600wのレンジで1分半加熱し、5cm幅に切る。
- ②ジャガ芋を洗って芽を取り、ラップをして600wのレンジで5分加熱し、皮をむき乱切りにする。
- ③肉は1cm幅に切る。ズッキーニは薄いいちょう切り。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、ニンニクと肉を炒め、肉に火が通ったら、そのほかの具材を加え、塩・こしょうで味を調えたら完成。



6月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

閼旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)