

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

アスパラガスとイカのおかか和え



旬の食材を使ったお手軽で彩りの良いヘルシーレシピ

アスパラガスから発見されたアスパラギン酸はスタミナドリンクの有効成分として用いられ、素早い疲労回復を促し、体の活力を増す効果があると言われています。また、尿の合成を促進し、有害なアンモニアの排出を促します。熱に弱いので、さっと加熱していただきます！

材料 (2人分)

- アスパラガス.....4本
- ロールイカ.....60g
- 淡口しょうゆ.....小さじ 2/3 杯
- 削り節.....1g (小 1/2 パック)

1. アスパラガスは根元の部分をしならせ、ポキッと折れるところより下が硬いので除く。根元が硬い場合はピーラーを使って皮を剥き、3～4等分に斜め切りをする。
2. 鍋にアスパラガスを並べて、大さじ 2～3杯の水を加えて加熱し、沸騰したら、きっちり蓋をして中火で 1～2分程度蒸し茹でにする。
3. イカは斜め格子の切れ目を入れ、短冊に切り、茹でておく。
4. しょうゆと削り節で和える。
(1人分 エネルギー 34kcal 塩分 0.5 g)

アスパラガスとイカのおかか和え



ご飯

サワラの梅風味焼き

新じゃがとツナの炒め煮

