

## 副菜

# アスパラのフライパン焼き

～横手産野菜を使った  
レシピ～



### 📌 一口メモ

アスパラガスの旬は春から初夏。選び方のポイントは濃い緑色で、全体にみずみずしくハリがあるもの。そして、茎と穂先が固くしまっただけで、すぐに伸びたものがおすすめです。アスパラガスはアスパラギン酸を多く含み、疲労回復効果の高い食材としても知られています。

### <材料2人分>

アスパラガス……140g  
塩 ……小さじ1/6  
こしょう ……少々  
オリーブオイル…小さじ2

### <作り方>

- ① アスパラガスは根元から1㍍切り、皮の固い部分をピーラーでむく。
- ② フライパンに①を並べ塩、こしょうをふる。中火にかけ途中返ししながら少し焼き色をつけ、蓋をして弱火で2～3分程焼き火を止める。
- ③ 食べやすい長さに切って盛り付けオリーブオイルをかける。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
52kcal	1.8g	4.1g	13mg	0.5g