

副菜

アスパラ菜のねぎ塩だれ和え ～野菜たっぷり&減塩レシピ～



📌 一口メモ

見た目は菜の花のようですが、味と食感はアスパラガスに似ていて、鉄、カルシウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素を含む緑黄色野菜です。ほんのり甘味があり歯ごたえがよく茹でたり炒め物などでおいしく食べられます。

<材 料> 2人分

アスパラ菜 …150g
ねぎ ……40g
一味とうがらし…適量

A { ごま油……大さじ1
塩 ……小さじ1/3

<作り方>

- ① ねぎはみじん切りにし、Aを合わせてねぎだれを作る。
- ② アスパラ菜は色よく茹で、冷水に取って絞り3～4㍎長さに切る。
- ③ ①と②を合わせて一味とうがらしをふる。
※ ねぎ塩だれは豚肉や鶏肉を茹でて和えたり、炒めたりしてもおいしいです。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 95g

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食塩相当量
88kcal	3.4g	6.3g	80mg	1.0g

フラス1皿の野菜で健康寿命延伸! 横手市健康推進課 栄養支援係