町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

1日に野菜を350ｇ以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と**野菜の摂取量がとても少ない**です。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

6月のおすすめレシピは　･･･

アスパラとエビの炒め物

野菜が100g（1人分）摂れるレシピです

材料名	分量（４人分）
エビ	16尾
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
アスパラ	8本
玉ねぎ	1個
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
こしょう	少々

◆作り方

①エビは殻をむき、背中に切れ目を入れ、背わたがあれば取り除く。酒をもみこみ、片栗粉をまぶす。

②玉ねぎは薄切りにする。

③アスパラは根本から4cm程度の部分の皮を薄くむき、1cm切り落とす。5cm程度の斜め切りにする。

④フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める。

⑤軽く火が通ったら②と③を入れて2分程度炒め、酒を加えてさらに2分程度炒める。

⑥マヨネーズとケチャップを加えて炒め合わせる。

⑦器に盛り、こしょうをふりかける。

★レシピのポイント！

アスパラの根本に近い部分は固いので、切り落としたり皮をむくと食べやすくなります。

★気になる栄養価（１人分）は？

エネルギー/206kcal
タンパク質/20.1g
脂質/8.2g
炭水化物/11.4g
食塩/0.6g

～今月の栄養コラム～

アスパラにはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれます。これらには抗酸化作用があり、有害物質である活性酸素を抑えるはたらきをするため、動脈硬化やがんの予防に効果があるといわれています。油を使った料理にして食べると体への吸収率が高まります。