

今月のおすすめ献立

(4月分)

献立名

アスパラともやしのおかかあえ



材料名
(4人分)

グリーンアスパラガス	・・・30g	かつおぶし	・・・2g
緑豆もやし	・・・60g	さとう	・・・5g
にんじん	・・・20g	しょうゆ	・・・6g

作り方
(レシピ)

- ① グリーンアスパラガスは、はかまが気になる人は取り、斜め2cm切り、にんじんは千切りにしておく。
- ② 野菜をそれぞれ食感よく茹でて、冷ます。
- ③ ②にさとう、しょうゆを入れ、よく混ぜ、食べる直前にかつおぶしをまぶして、さらに混ぜ合わせる。

献立の特長

春先に旬を迎えるグリーンアスパラガス。サラダで食べることが多いかもしれませんが、今回は和風のおかかあえにしました。この野菜は緑黄色野菜で、体力回復が期待できるアスパラギン酸が豊富に含まれており、年度始めで疲れやすい体には食べておきたい食材ですね。