

# 今月のおすすめ献立

(4月分)

献立名	グリーンアスパラのサラダ
	

材料名 (1人分)	アスパラガス . . . . . 20g ホールコーン (缶づめ) . . . . . 15g 塩・こしょう . . . . . 適宜 コールスロートレッシング . . . 適宜
--------------	--

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"><li>① アスパラガスは、根元部分の皮をむき、かたいはかま部分も取る。食べやすい大きさに切る。</li><li>② 湯を沸かし、アスパラガスを茹で、冷却する。よく、水を切っておく。</li><li>③ ホールコーンは、缶から出し、水を切っておく。</li><li>④ アスパラガス、ホールコーンを、塩、こしょう、コールスロートレッシングであえる。</li></ol>
--------------	--

献立の特長	<p>アスパラガスは、春先から初夏にかけてが旬です。アスパラガスには、疲労回復に効果の高いアスパラギン酸が、多く含まれています。また、ビタミン類や食物繊維も含まれています。</p> <p>栄養たっぷりのアスパラガスのサラダです。ホールコーンの黄色と、アスパラガスのグリーンが、彩りのきれいなサラダです。</p> <p>好きなドレッシングで、旬のおいしいアスパラガスを食べましょう。ぜひ、お試しください。</p>
-------	---