

# 2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

5月

旬の食材で健康と美を目指そう!

## 『アスパラの茶碗蒸し』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
西川真椰さん、武安楓さんが考案しました。

監修:北村 和子先生  
(同短大・管理栄養士)

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	131kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.6g
炭水化物	5.1g
塩分	1.2g
葉酸	84μg

プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ・白米
- ・てんぷら盛り合わせ
- ・ひじきの炒め煮
- ・牛乳かん



### ◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

アスパラガスは疲労回復効果の高い食材です。アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたことから命名された成分です。その名の通り、アスパラガスに多く含まれています。アミノ酸の一種でエネルギーの代謝を活発にし、たんぱく質の合成を促進して新陳代謝を高める作用があります。これにより、疲労回復が期待できます。また、ビタミンB群のひとつである葉酸も多く含まれています。葉酸は細胞の分裂や発育を促すほか、赤血球を作る役割を持っているので、貧血の予防に効果が期待できます。さらに穂先の部分にも毛細血管を丈夫にする栄養素ルチンが含まれています。このことからアスパラガスは健康とキレイを手に入れられる食材といえるでしょう。



# 2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

5月

## アスパラの茶碗蒸し



### 材料 (2人分)

たまご	50g
だし (かつお)	170ml
塩	ふたつまみ
薄口しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
アスパラ(ペースト用)	30g
ゆで塩	少々
鶏もも肉	40g
濃口しょうゆ	少々
酒	小さじ1/2
しいたけ	20g
アスパラ	20g
くり	8g
かまぼこ	20g
えび	20g

### 作り方

～下準備～

★鶏肉はそぎ切りにし、濃口しょうゆと酒につけておく。

★しいたけの石づきをとり薄切りにする。かまぼこも薄切りにする。

★アスパラ20gをななめ薄切りにする

★アスパラ30gを塩茹でし、ミキサーにかける。

～下準備ができたなら～

1 たまごをとき、だしと調味料を混ぜ合わせ、網じゃくしなどでこす。

2 ①にアスパラペーストを混ぜ合わせる。

3 器に具を入れ②をそそぐ。

4 蒸し器を沸かし、③をいれ強火で1～2分加熱後、弱火で約12分蒸したら完成。

