

Shiga Healthy Recipe vol.1

滋賀の食材をつかったヘルシーレシピ

今回の健康食材

アスパラガス

ビタミンやミネラル分が豊富で、1本あたり約5kcalと、低カロリーで栄養価が高いことが特徴です。

■疲労回復・スタミナ増強効果が!
アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が新陳代謝を促します。

■血管を丈夫に
高血圧や動脈硬化の予防に効果があるルチンが含まれています。



収穫時期
3~7月末

主な産地

草津市・彦根市



エネルギー 230 kcal
塩分 1.6g
調理時間 15分

Recipe 1

えびとアスパラガスのマヨネーズ炒め

えびの旨味とグリーンアスパラの歯ごたえが食欲をそそるシンプルな炒め物です。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

ブラックタイガー…240g	土生姜(みじん切)…1片分
塩…少々	A)マヨネーズ・水…各大きじ2
酒・片栗粉…各大きじ1	砂糖…小さじ1/2
グリーンアスパラ…60g	醤油…小さじ1
サラダ油…大きじ1/2	胡椒…少々

作り方

- ①えびは殻をむき、背に浅い切り込みを入れて背ワタを除く。片栗粉(分量外)をまぶして軽くもみ、水で洗い流す。塩と酒、片栗粉をまぶしておく。
- ②グリーンアスパラは根元の固い所の皮をむき、長さ4cmの斜め切りにしてさっとゆでる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、えびを並べて中火で両面をサッと焼く。色が赤く変わったら土生姜と②を加えて炒め、混ぜあわせたAを加えて炒め合わせる。

Point

えびの主成分は、たんぱく質でとても低脂肪です。えびの甘味はグリシンやアラニンなど数種の遊離アミノ酸によるものです。旬にはこれらの成分が増して一層おいしくなります。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 2

アスパラガスと貝柱の卵スープ

貝柱の旨みとアスパラガスのグリーンが映えるスープです。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

グリーンアスパラ…50g	A)顆粒ガラ
ほたて貝柱缶詰…1/2缶(35g)	スープ…小さじ1
卵…1個	酒…小さじ1
片栗粉…小さじ1	塩…少々

作り方

- ①グリーンアスパラは硬いところを切り取り、長さ2cmの斜め切りにする。ほたて貝柱はほぐしておく。
- ②鍋に水350mlとA、グリーンアスパラ、ほたて貝柱を汁ごと入れ、火にかける。グリーンアスパラが柔らかくなったら塩で味を調える。30mlの水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に溶き卵を流し入れる。

Point

アスパラガスはビタミンB1、B2を多く含み、さらに穂先にはアスパラギン酸が豊富なので疲労回復が期待できます。



エネルギー 66 kcal
塩分 1.2g
調理時間 10分

※エネルギー、塩分は1人分の値です