

アスパラガス ～焼き浸し～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

アスパラガス..... 1束
ポン酢..... 大さじ3
かつお節..... 適量



- ① グリーンアスパラガスのがくを取り、下の硬い部分の皮を薄く剥き、食べやすい大きさに切る。
- ② 焼き網で①がところどころ焦げ色が付くくらい焼く。焼きあがったら、熱いうちにポン酢に漬け冷めるまで置く。
- ③ 器に盛ってかつお節をかける。

ビタミンA・B1・B2・C・Eなどの他に、葉酸やたんぱく質の1種であるアスパラギン酸などが含まれており、栄養抜群の春の食材です。

ちなみに、アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたことにちなんで命名されたと言われています。

冷蔵庫に入れる時は濡れた新聞紙に包んで、立てて保存しましょう。

1人分
エネルギー 48kcal
塩分 2.3g

アスパラガス

～白身魚の和風炒め～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

白身魚 60g×2切れ
アスパラガス 1束
人参 50g
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 適量
油 大さじ1

A [しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

- ① 白身魚は1cm厚さのそぎ切りにして、両面に塩・こしょうをし10分置いて、水気を拭く。
- ② アスパラガスはがくを取り、下の硬い部分の皮を薄く剥き、食べやすい大きさに斜め切りにする。人参は食べやすい大きさに短冊切りにする。
- ③ ①に薄く小麦粉をまぶし、余分な粉を落とす。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③の両面をこんがり焼く。
- ⑤ ②を足し魚が崩れないように優しく炒める。材料に火が通ったらAを加えて軽く炒め盛り付ける。



1人分
エネルギー 165kcal
塩分 1.7g