

アップル すこやか通信 アスパラガス

4月から6月が旬のアスパラガスは、歯ごたえや甘みのある風味豊かな野菜です。
アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はアミノ酸の一種で、
エネルギー代謝と窒素代謝に関わり、疲労回復に効果があります。
穂先に含まれるルチンはポリフェノールの一種で、血管を丈夫にして血流を改善し、
高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。
また、赤血球の産生を助ける葉酸も含んでいます。



アスパラガスの選び方

- ・鮮やかな緑色で太さが均一なもので、穂先はピンとし、しまっているものを選びましょう。
- ・切り口は変色がなく、みずみずしいものがおすすめです。

新しい季節の
疲労回復に
パスタでアスパラ
を食べよう



アスパラと ツナの和風パスタ

材料（2人分）

スパゲティ（乾麺）.....	160 g	塩.....	少々
グリーンアスパラガス ...	2本	オリーブ油.....	大さじ1
黄色パプリカ.....	50 g	きざみのり ...	適量（お好みで）
ツナ.....	1缶（80g）		
にんにく.....	1かけ（約5g）		
バター.....	20g		
しょうゆ.....	大さじ1		



栄養価（1人分）

エネルギー	: 563 kcal
たんぱく質	: 19 g
脂質	: 24.5 g
炭水化物	: 63.7 g
塩分	: 2.4 g

作り方

- ① アスパラは3 cmの長さに斜め切りにし、パプリカは種を取り除き細切りにする。にんにくはみじん切りにし、ツナ缶は油をきっておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、スパゲティを表示時間通りにゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら、アスパラとパプリカを炒める。火が通ったら、ツナ、スパゲティを加えて混ぜ合わせ、バター、しょうゆ、塩を加え、味をととのえる。
- ④ お皿に盛りつけて、きざみのりをかけたら完成。