

# 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).....	160g	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.....	50g	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:	19g
脂質:	24.5g
炭水化物:	63.7g
塩分:	2.4g

### 作り方

- ① アスパラは3cm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。