



アスパラガスの肉巻きつくね



旬のアスパラが
美味しい♪



会津地方はアスパラガスの一大産地！

アスパラガスには、ビタミンA・C・Eなどをはじめ、アスパラ特有の栄養素である、アスパラギン酸も多く含まれています。アスパラギン酸は疲労回復に効果があるといわれているアミノ酸の一種です。

【作り方】

- 1 アスパラは根本の皮をむき、2分ほどゆでて3等分に切る。人参はピーラーで薄く細切りし、湯通しする。長ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに挽肉、長ねぎ、マヨネーズ、塩こしょうを入れて、よく混ぜる。アスパラに肉ダネを巻きつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、2を並べてから火をつける。転がしながら焼き色がつくまで焼き、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 3にしょうゆ、みりんを加え、全体を絡める。
- 5 器に4を盛りレタス、トマト、ニンジン添えたら出来上がり。

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	207kcal	0.9g	80g

1日の目標量の約1/4

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会



きぬさやとひじきの煮物



きぬさやの食感が
楽しめる！



旬のきぬさやをたくさん使った煮物です♪

きぬさやにはビタミンCが含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力を高め、風邪予防の効果が期待できます。

【作り方】

- 1 ひじきは水で戻しておく。
- 2 人参は太めのいちよう切りにする。しいたけは細切りにする。きぬさやはさっと茹で、斜めに切る。
- 3 油を熱し、人参、しいたけ、大豆、ひじきを炒める。
- 4 調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮る。火を止め、きぬさやを加える。
- 5 器に盛りつけて出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
ゆで大豆	30g	60g
乾燥ひじき	2.5g	5g
人参	20g	40g
しいたけ(生)	2.5枚	5枚
きぬさや	15g	30g
サラダ油	小さじ1	小さじ2
だし汁	200cc	400cc
砂糖	小さじ2	小さじ4
みりん	小さじ2	小さじ4
しょうゆ	小さじ2	小さじ4
塩	少々	少々

きぬさやは煮すぎると食感や色が悪くなるため、最後に加えることでシャキシャキした食感も残り、彩りもよくなります！

【栄養価】	エネルギー	塩分
(1個分)	91kcal	1.1g

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会

野菜量は少なめ
お子さんやお孫さん
たんぱく質も含み、
チーズを入れても

ですが、軽食や、
んのおやつには
、おススメ☆
おいしいです!!

ドレッシングは
シーザーサラダドレッシングや
フレンチドレッシングが
おすすめです☆