

柔らかくて甘い

茎立のごまあえ



・荒久田茎立は、会津若松市町北町荒久田地区発祥の会津伝統野菜です！
・茎立には、β-カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムが多く含まれています。

【材 料】	2人分	4人分
茎立ち	100g	1束(200g)
人参	40g	80g
砂糖	大さじ1/2	大さじ1
すりごま	大さじ1	大さじ2
しょうゆ	小さじ1	小さじ2

【作り方】

- 1 人参は千切りにする。
- 2 茎たちを3センチ幅に切る。
- 3 茎立ちと人参をさっとゆでる。冷水にとり、しばってしっかりと水切りをする。
- 4 砂糖、すりごま、しょうゆを混ぜあわせ和え衣をつくる。
- 5 茎立ちと人参を和え衣で和え、皿に盛り付ける。

減塩ポイント!

【栄養価】

エネルギー	塩分	野菜量
58Kcal	0.4g	70g

1日の目標量の1/5

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

柔らかくて甘い

アスパラの肉巻き



・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。

【材 料】	2人分	4人分
ぶた肉	100g	200g
アスパラ	4本	8本
レタス	2枚	4枚
トマト	1/4個	1/2個
塩	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	適量	適量
油	小さじ1/4	小さじ1/2

【作り方】

- 1 アスパラは根元を切り落とし、かたい部分は、ピーラーで皮をむく。
- 2 アスパラを豚肉でまく。
- 3 フライパンに薄く油をしき、中火で2を焼く。
焼き目をつけて香ばしさを加える。
- 4 最後に塩、こしょうで味をつけ、食べやすい大きさに切る。
皿に盛り付け、野菜(レタス、トマト)を添える。

減塩ポイント!

【栄養価】

エネルギー	塩分	野菜量
97Kcal	0.7g	100g

1日の目標量の約1/3

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