

# 管理栄養士の おすすめレシピ

アスパラギン酸で疲労回復をサポート!!

# アスパラ



アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を高める働きがあるとされています。

## アスパラと竹輪の磯辺揚げ



＜材料＞	(2本分)
アスパラ	2本
竹輪	2本
天ぷら粉	大さじ1
青のり	少々
水	大さじ1
油	適量

### ＜作り方＞

- ① アスパラの下半分をピーラーで削り、根元の固い部分は切り落とす。
- ② アスパラと竹輪を半分に切り、竹輪の穴にアスパラを入れる。
- ③ 天ぷら粉、青のり、水を混ぜて、衣をつくる。
- ④ 油を170℃に熱し、②に衣をつけて揚げる。

### ＜1本当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
104kcal	4.5g	5.7g	0.6g

## アスパラのマヨ卵とし



＜材料＞	(2人分)
アスパラ	2～3本
卵	2個
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
油	大さじ1/2

### ＜作り方＞

- ① アスパラは根元の固い所を切り落とし、3cmに切る。
- ② ①をラップで包み、電子レンジで30秒～1分加熱する。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、②と塩・こしょう・マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れる。
- ⑤ 卵が好みの固さになるまで、加熱する。

### ＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
152kcal	7.0g	12.7g	0.4g

アスパラのβ-カロテンと  
ビタミンEは、油と合わせる  
と吸収されやすい。

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

