

明日
「あすから、アスパラ！」

美容によく、若さキープにも効果的！美肌・疲労回復に加え、毛細血管を丈夫にするなど、体のすみずみによいアスパラガス。さわやかな新緑を体に取り入れるような、アスパラガスを是非ご賞味ください。

アスパラガスの効果・効能

その1 美肌効果！

ビタミンA 皮膚や粘膜を健康に保ちます。
ビタミンC 肌のくすみやシミを抑えます。
 ハリのある健康な肌には欠かせません。

その2 若さキープ！

ビタミンE 血液中のコレステロールを減らし、血行をよくします。女性に多い冷え性や肩こり、生理痛の改善にも効果あり。女性の味方。

その3 疲労回復！

アスパラギン酸 たんぱく質の合成を助けて、美肌効果や疲労回復効果。

その4 毛細血管を丈夫に！

ルチン 毛細血管を丈夫にして、高血圧にも効果あり。



豆知識

野菜庫で保存するときは、穂先を立てておくと、栄養、ビタミンの損失が少なく、鮮度が長持ち！
 冷凍保存するときは、軽く塩ゆでしてから凍らせておけば、解凍せず調理に使えて便利です！

アスパラガスと魚介の焼きサラダ

●エネルギー 213kcal ●塩分 1.6g (いずれも1人分)

材料(4人分)

グリーンアスパラガス…… 250g	〈ドレッシング〉
玉ねぎ…………… 1個	パセリ(みじん切り) … 大さじ2
プチトマト…………… 8個	酢またはレモン汁 … 大さじ1・1/2
帆立貝柱…………… 6個	塩…………… 小さじ2/3
えび(小)…………… 8尾	こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ2	オリーブ油…………… 大さじ2

作り方

- ①アスパラガスは下半分のかたい皮をむき、長さを半分切る。
- ②玉ねぎは1cm厚さの半月形に切り、バラバラにならないように楊枝を刺す。トマトはヘタを取る。
- ③帆立は厚みを半分にし、えびは殻をむいて背ワタを取る。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、①と②を入れて中火で両面を焼いて取り出す。残りのオリーブ油を足して③を入れ、両面を焼く。
- ⑤焼いた④をすべて器に盛り、混ぜたドレッシングをかける。



調理/大庭 英子 (料理研究家) 栄養指導/森野 真由美 (管理栄養士)
 撮影/松島 均 スタイル/吉岡 彰子