

◎メニュー名：アスパラと卵のデリサラダ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：4人分 | エネルギー：140kcal(1人分) | 食塩相当量：0.4g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

アーモンド	ビタミンE	エイジングケア	・・・認知症予防
グリーンアスパラガス	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
卵	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ベーコンスライス	60g
茹で卵	3個
グリーンアスパラガス	150g
アーモンド	(空焼きしたもの) 30g
= A =	
プレーンヨーグルト・マヨネーズ	各大さじ1
『上白糖』・粒マスタード	各小さじ1
塩・こしょう	各少々



作り方

①ベーコンは短冊切り。茹で卵は8等分のくし形切り。アスパラは根元の硬い部分を除き、ピーラーでむいて斜め切り。アーモンドは粗く砕いておく。

②フライパンにベーコンを入れて熱し、カリカリになるまで焼いて取り出し、粗熱を取る。

③鍋に湯を沸かし、塩（少々：分量外）を入れ、アスパラを加えて茹でる。冷水に取ってから、水気をしっかり切っておく。

④ボウルにAをあわせて混ぜ、茹で卵・アーモンド・②のベーコン・③のアスパラを加えて和え、皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンC以外の栄養素を含む卵とビタミンCを含むグリーンアスパラガスを合わせた、栄養バランスのよいパーフェクトレシピです。

卵は完全栄養食品と言われるほど栄養価の高い食材ですが、さらに、脳の働きを活性化するコリンも含まれているため、パーフェクトレシピにぴったりな食材です。