

◎メニュー名：アスパラガスとあさりのおみそ汁

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：10分（砂抜き時間は除く）	分量目安:2人分	エネルギー：32kcal(1人分)	食塩相当量：1.2g(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

あさり	ビタミンB12	脳内の情報伝達維持	・・・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
みそ	イソフラボン	骨密度の維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
あさり	150g
グリーンアスパラガス	4本（80g）
ミニトマト	4個（40g）
水	300ml
みそ	小さじ2
酒	小さじ1



作り方

①あさは塩水(分量外)につけて砂抜きし、殻の表面をよく洗う。アスパラガスは根本を切り落とし、根元から3cm程度の部分の皮をピーラーで薄くむき、食べやすい長さに斜め切りにする。ミニトマトはヘタを除く。
②鍋に水・酒・あさをあわせて中火にかけ、沸騰したらアスパラガスを加えて1分程煮る。アクが出たら除く。あさりの口が開き、アスパラガスに火が通ったらミニトマトを加え、火を止める。
③みそを溶かし、器に盛る。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンB12が豊富なあさりを使ったおみそ汁に、β-カロテンを含むアスパラガスを加えることでパーフェクトレシピに。
あさに含まれるコハク酸、ミニトマトやみそに含まれるグルタミン酸、アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はいずれもうま味成分。合わさることでうま味の相乗効果が生まれ、塩分控えめでも
物足りなさを感じない美味しさに仕上がります。
アスパラガスにはビタミンCも含まれ、熱に弱い性質があるため、手早く火を通すことで分解を防ぐことが出来ます。