

◎メニュー名：アスパラガスとじゃがいもの甘みそ炒め

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：2人分 | エネルギー：121kcal(1人分) | 食塩相当量：1.0g(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

グリーンアスパラガス	ビタミンE	脳細胞の活性化	・・・認知症予防
じゃが芋	ビタミンC	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)
じゃが芋	中1個 (150g)
アスパラガス	6本 (120g)
サラダ油	小さじ1
みそ・みりん	各大さじ1
白炒りごま	小さじ2



作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて細切りにし、5分位水にさらし、水気を切る。アスパラガスは根元を切り落とし、根元から3cm程度の部分の皮をピーラーで薄くむき、長さを4等分に切る。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、じゃがいもを加えて3分位炒める。さらにアスパラガスを加え、1分位炒める。
- ③②にみそ・みりんを加えて炒め、水気が少なくなったら火を止める。白炒りごまを加えて混ぜ、皿に盛り付ける。

パーフェクトレシピポイント

- β-カロテンを含むアスパラガス、ビタミンCを含むじゃが芋を炒め、甘みそで味付けすることでパーフェクトレシピに。
- β-カロテンとビタミンCは同じ抗酸化ビタミンであり、一緒に摂ることで相乗効果が起こり、抗酸化力がアップします。
- ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、じゃが芋に含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため、比較的加熱に強いのが特徴です。