

### ◎メニュー名：アスパラガスとイカのガーリックペッパー炒め

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：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：138kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(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

オリーブ油	オレイン酸	認知機能障害抑制	・・・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
いか	たんぱく質	基礎代謝アップ	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
するめいか	1杯 (200g)
グリーンアスパラガス	6本 (120g)
レモン	1/8個 (15g)
にんにく	2片 (12g)
オリーブ油	大さじ1
粗挽き黒こしょう	小さじ1/2
塩・輪切り唐辛子	各小さじ1/4



#### 作り方

- ①いかは内臓、軟骨、目、くちばしを取り除き、吸盤をしごき、1cmの輪切りにする。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、4等分になるよう斜め切りする。にんにくは薄くスライスする。レモンは串切り。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、輪切り唐辛子を入れて弱火で熱し、にんにくの香りがしてきたら中火にしていかを加え炒める。いかの色が変わってきたらアスパラガスを加え、火が通るまで炒める。
- ③火を止め、塩・粗挽き黒こしょうを加えて混ぜ、皿に盛り付け、レモンを添える。

#### パーフェクトレシピポイント

- β-カロテンが含まれるアスパラガスやたんぱく質豊富ないかを主役にし、にんにくや黒こしょうを効かせたおつまみにぴったりなパーフェクトレシピ。
- β-カロテンは脂溶性のため、オリーブ油と合わせて摂ることで吸収率が高まります。
- その他アスパラガスに多く含まれるアスパラギン酸や、いかには含まれるタウリンは、どちらも疲労回復効果が期待できる栄養素。疲れを感じた時にもおすすめしたいメニューです。