

◎メニュー名：アスパラガスのお豆腐ディップソース

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	分量目安:2人分	エネルギー：77kcal(1人分)	食塩相当量：0.9g(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
豆腐	たんぱく質	基礎代謝アップ	・・・生活習慣病予防
クリームチーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
グリーンアスパラガス	6本（120g）
木綿豆腐	50g
クリームチーズ	15g
= A =	
しょうゆ	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
レモンの搾り汁	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
粗挽き黒こしょう	少々



作り方

①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、長さを半分に切る。
②大きめの鍋にお湯を沸かし、中火にしてアスパラガスを加えて1分半位茹で（太めなら2分位）、冷水に取る。粗熱が取れたら水気を切り、皿に盛り付ける。
③ボウルに木綿豆腐・クリームチーズをあわせ、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。Aを加えて混ぜ、器に盛り付けて粗挽き黒こしょうを振る。②を付けながらいただく。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンEが含まれるアスパラガスに、豆腐やクリームチーズなどを使ったソースを添えることでパーフェクトレシピに。
β-カロテンとオリーブ油に含まれるオレイン酸はどちらも抗酸化力を持ち、老化防止や美肌効果が期待できる組み合わせです。
また、アスパラガスに含まれるビタミンEは脂溶性のため、クリームチーズやオリーブ油と合わせて摂ることで吸収率が高まります。