

◎メニュー名：アスパラガス入りちくわの磯辺揚げ

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：383kcal(1人分)	食塩相当量：1.9g(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

青のり	β-カロテン	脳の老化防止	・・・認知症予防
グリーンアスパラガス	ルチン	毛細血管の強化	・・・生活習慣病予防
ちくわ	たんぱく質	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	2本
ちくわ	2本
= A =	
てんぷら粉	大さじ3
水	大さじ3
青のり	小さじ1
てんぷら粉（打ち粉用）	小さじ1
揚げ油	適量



作り方

①ちくわの穴の中にアスパラガスを入れ、4等分に切る。
②ビニール袋に①、てんぷら粉（打ち粉用）を加えて上下に振り、全体にまんべなくまぶす。
③ボウルにAを入れ、菜箸で軽く混ぜる。
④フライパンに2cm程度の油を入れ、170℃に熱する。②を③にくぐらせ、揚げ油の中に入れ揚げる。
⑤途中裏返ししながら、両面軽くきつね色になるまで2分程揚げる。

パーフェクトレシピポイント

ビタミン類や葉酸など様々な栄養素が豊富なアスパラガスを使った、ちくわの磯部揚げです。アスパラガスは新陳代謝を促すアスパラギン酸、穂先にはポリフェノールの一種、ルチンが豊富です。ルチンは毛細血管を強くする作用があるため、生活習慣病予防にもおすすめの食材。また、ちくわは白身魚を原料としており、フィッシュプロテインが豊富な高たんぱく、低カロリーのヘルシー食材。ちくわにアスパラガスを入れることで、ボリューム感もアップします。衣にはβ-カロテンを含む青のりを入れ、風味良く仕上げました。