



栄養課レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



アスパラガスの 胡麻和え

5~6月が旬のアスパラガスに含まれるアスパラギン酸にはスタミナ増強や疲労回復の効果があります。

材料(4~5人分)

アスパラガス	2束
すりごま	大さじ2
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2



1. アスパラガスは斜め切りする。
2. ①を塩茹でし(塩は分量外)、ザルに上げて冷水で冷ます。
3. ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、②を加えて和える。
4. 器に盛って完成!

豚肉の 梅味噌焼き

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素。梅風味のさっぱりした味付けで食欲がないときにおすすめの一品です!

材料(4~5人分)

豚肩ロース(薄切り)	240g
南高梅(はちみつ漬)	32g(約3粒)
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1/2
植物油	適量

1. 梅の種を取り、細かく刻む。
2. ナイロンの袋に①と味噌、みりんをいれてよく混ぜる。
3. ②に豚肉を入れ、よく揉んで味を馴染ませる。
4. 熱したフライパンに油を引き、中火で③を焼く。
5. 器に盛って完成!

