



グリーンアスパラガス



新 陳代謝を促し、体力回復効果のある、**アスパラギン酸**を多く含みます。アスパラギン酸には、タンパク質の合成を高める働きもあり、美肌効果も期待できます。**β-カロテン**、**ビタミンB1**、**B2**、食物繊維なども豊富です。また、穂先には、高血圧や動脈硬化を予防するとされるルチン（ビタミンP）が含まれています。

蒸し鶏のサラダ風

アスパラギン酸

ビタミンB群

β-カロテン

材料（1人分）

とりささ身	小2本（約60g）	} あえごろも
アスパラガス	2本	
ハムの細切り	1枚分	
		すりごま（白）小さじ1
		砂糖小さじ½
		しょうゆ小さじ2

作り方

1	ささ身は、塩、こしょう、酒各少々をふり、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。さめたら適当な大きさに手で裂く。
2	アスパラガスは根元のかたい部分を切り、下半分の皮をむく。2本いっしょにラップに包んで電子レンジで約1分加熱する。水にとってさまし、斜め切りにする。
3	あえごろもに1と2、ハムを加えてサット混ぜる。好みでレモンの薄切りを混ぜる。