

いた アスパラガスの炒めもの



材料【4～5人分】

グリーンアスパラガス	10本	サラダ油	適量
ベーコン	20g	塩	少々
にんじん	1/4本	こしょう	少々

～作り方～

- ① グリーンアスパラガスは2～3cmに切り、さっと茹でておく。
- ② にんじんは細切り、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを入れ色が変わるまで炒める。
- ④ にんじん、アスパラガスの順に加えて炒め、最後に塩、こしょうで味を調えて仕上げ。



グリーンアスパラガスは春から夏が一番おいしい時期です。
アスパラギン酸という、疲労回復に効果があるアミノ酸が多く含まれて
います。水に溶けてしまうビタミンが多いので、炒めたり煮たりすると
効率よく摂取することができます。