

# アスパラガス



## アスパラガスの栄養

アスパラガスに含まれる**アスパラギン酸**は、新陳代謝とタンパク質の合成を促進するので**疲労回復に効果**があります。

穂先に含まれる**ルチン**という成分は血管を丈夫にし、**高血圧や動脈硬化の予防**に役立ちます。赤血球を作るのに必要な**葉酸**も含んでいるので、**貧血にも有効**です。

## アスパラとスナップエンドウの あったか春サラダ♪



### 【材料（2人分）】

- ・アスパラ 5本
- ・スナップエンドウ 10個
- ・ハム 2枚
- ・粒マスタード 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1

### 【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、アスパラとスナップエンドウを入れて2~3分炒め、さらにハム、粒マスタード、塩を加えてさっと炒める
- ② 器に盛り、粉チーズを振りかける

### 栄養価（1人分）

エネルギー：152kcal 蛋白質：7.7g 塩分：1.0g