

# サラダ通信

令和4年6月1日  
健康づくりマイスターの会

## 「旬の野菜を食べよう」

健康づくり推進班  
管理栄養士 小野寺・齊藤

### ～アスパラガスについて～

名称：グリーンアスパラガス、オランダうど、松葉うど、asparagus

特徴：食べるのは若芽。芽を摘まないと2mにも成長する。

緑黄色野菜。

分類：葉茎菜類（ユリ科クサスギカズラ属）

食べる部位；茎

機能性成分：アスパラギン酸（疲労回復、尿の合成促進）  
ルチン（毛細血管の強化）



### ～クイズ～

グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの違いは？

- ①種の違い    ②栽培法の違い    ③雌雄の違い

答えは裏面

### ～おすすめレシピ～

「グリーンアスパラの肉巻き」      (1人分 339 kcal・塩分 1.5g)

材料 (2人分)

- ・グリーンアスパラガス 3本
- ・豚肩ロース (切り落とし) 150g
- ・Aしょうゆ、みりん 各大さじ1
- ・A砂糖 小さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・小麦粉、オリーブ油 各適量

作り方 (調理時間 20分)

- 1) グリーンアスパラは根元1/4の皮をピーラーでむき、長さを2～3等分する。
- 2) 豚肉は軽く塩・こしょう各少々を振る。グリーンアスパラを巻き、小麦粉をまぶす。
- 3) フライパンを熱してオリーブ油を入れる。2)を入れ、転がしながら焼く。
- 4) 全体に火が通り、炊き色がついたら、まぜたAを入れて絡め、バターを入れる。

うれしい一品 奥菌 嘉子より

答え②

ホワイトアスパラガスは、グリーンアスパラガスと同じ品種を、盛り土をして日光が当たらないようにして栽培したもの。