

# 5月旬の食材 アスパラガス



アスパラガスは、冬の間養分を蓄え、春から初夏にかけて伸び出してくる若い茎の部分です。

日光に当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、日光に当てないよう土をかぶせ育てたものがホワイトアスパラガスになります。

茎が太めでまっすぐと伸びて張りがあり、みずみずしいものが良品です。穂先がかたく締まり、根本の切り口がみずみずしいものが新鮮です。

## アスパラガスを使ったレシピ

### ポテトとミートトップのチーズ焼き



じゃがいもを沢山使ったボリュームのあるチーズ焼きです。



#### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	215	亜鉛(mg)	1.2
たんぱく質(g)	9.2	ビタミンA(μgRE)	161
脂質(g)	8.2	ビタミンB1(mg)	0.16
ナトリウム(mg)	499	ビタミンB2(mg)	0.14
カルシウム(mg)	175	ビタミンC(mg)	37
鉄(mg)	1	食物繊維(g)	3.3
マグネシウム(mg)	43	食塩相当量(g)	1.3

#### 材料 (1人分)

- 北海道シュレッドチーズ (15g)
- 全学栄ニューミートトップ (20g)
- SNF 冷凍カットグリーンアスパラ (10g)
- じゃがいも (85g)
- たまねぎ (30g)
- カットトマト缶 (20g)
- にんじん (10g)
- ホールコーン (8g)
- サラダ油 (1g)
- 牛乳 (15g)
- ★砂糖 (2g)
- ★コンソメ (0.8g)
- ★食塩 (0.4g)
- ★こしょう (少々)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

#### つくり方

- ①じゃがいもは大きめの角切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②じゃがいもは蒸しておく。(目安時間 10分)
- ③鍋に油を熱し、にんじん、たまねぎ、コーン、アスパラの順に炒める。
- ④③にニューミートトップ、トマト、牛乳を加え、★の調味料で調味する。
- ⑤④にじゃがいもを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥鉄板にシートをひき、⑤を入れてシュレッドチーズをふりかけて230℃に熱したオーブンで10分程焼く。焦げ目がついたら完成です。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

