

管理栄養士の

元気レシピ。

Healthy recipes

アスパラガスの中華風おひたし

材料（2人分）

アスパラガス	2本
玉ねぎ	1/8個
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
ごま油	小さじ1
黒ごま	適量



作り方

- ①アスパラガスは皮をむき、縦に半分に切った後、4等分に切る。玉ねぎは皮をむき、一口大に切る。
- ②①を水で洗った後軽く水を切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③水気を切って、めんつゆとごま油を加えてあえ、最後に黒ごまをかける。

アスパラガスと豚肉のピリ辛炒め

材料（2人分）

アスパラガス	4本
にんじん	1/3本
白ねぎ	1/2本
まいたけ	1/2パック
豚こま切れ肉	120g
サラダ油	小さじ1
豆板醤	小さじ2
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2

辛さが苦手な方は、豆板醤を少なめに！



作り方

- ①アスパラガスは縦半分に切った後、4等分に切る。にんじん、白ねぎは細切りにする。まいたけは一口大にほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を引き、アスパラガス、にんじんを炒める。火が通ってきたら白ねぎ、豚肉、まいたけを加える。
- ③豚肉に火が通ったら、Aを加えて軽く炒める。