

☆かつおと豆腐のアスパラねぎソース☆

旬の食材のアスパラとかつおに豆腐やねぎを加えてさっぱり美味しく食べられる一品です★★★



タレと混ぜ合わせた材料を冷蔵庫に入れて冷やして食べても美味しいですよ♪

1人分

214kcal

材料 / (2人分)

タレ(アスパラ 80g 万能ねぎ 10g 酢大さじ 1.5 しょうゆ大さじ 1 ごま油大さじ 1
すりおろししょうが小さじ 1/2)

かつお 140g 木綿豆腐 120g 白ごま小さじ 2 ごま油小さじ 1

作り方

- ①アスパラは斜め切り、かつおと木綿豆腐は厚さ1cm位に切る。
- ②タレの材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、細かく刻んだ万能ねぎ・フライパンでさっと炒めたアスパラを入れて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、かつおの表面を両面さっと焼いて取り出し②のタレに入れる。豆腐も表面に軽く焼き色がつく程度に焼き、②のタレに入れる。
- ④かつおと豆腐を交互に並べ、その上から②のタレをかけ、最後に白ごまをのせたら出来上がり！

★旬の食材★

アスパラ

～アスパラにはビタミンCやE、アスパラギン酸・ルチンが含まれています！～

アスパラギン酸

疲労回復に役立ち、スタミナをつける。

アスパラの穂先にはルチンが多く含まれています！

*ルチンは・・・血管を丈夫にし血圧上昇を弱める作用があります。

高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます！！

また、ビタミンCの吸収を助け、酸化から守る働きがあります！

アスパラはゆでるよりも焼いたほうが、ビタミンの損失が少なく済みますよ！