

免疫力UP レシピ



# アスパラと鶏ムネ肉とアボカドのブラックペッパー炒め

1人分  
205kcal

## 材料/2人分

- ・アスパラ 100g
- ・アボカド 100g(中1ヶ)
- ・鶏ムネ肉 120g
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・塩 軽くひとつまみ
- ・ブラックペッパー 小さじ1/4
- ・オリーブオイル 小さじ1/2  
(アスパラ・鶏肉炒め用)
- ・オリーブオイル 小さじ1  
(アボカド炒め用)

## 作り方

- ① アスパラは3cm長さのななめ切りにし、皮を取り除いた鶏肉は、一口大より小さめに切る。アボカドは皮をむいて、種を取り除き、2cm大に切る。
- ② 熱したフライパンに、オリーブオイルをひき、アスパラと鶏肉を炒めたら、一度取り出す。
- ③ アボカドに片栗粉をまんべんなくまぶしたら、フライパンに小さじ1のオリーブオイルをひき、中火で表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③に②を入れ、塩・ブラックペッパーを入れて軽く炒め合わせたら出来上がり!

**アスパラ**は、5~6月が旬です。

アスパラは、カロテン・ビタミンC,E,B群を多く含む緑黄色野菜です!

**豊富なビタミンをしっかりと摂り入れるには?**



“茹でる”よりも“焼く”方が  
ビタミンの損失が少なくなります!

## フラクトオリゴ糖

善玉菌のビフィス菌を増やすフラクトオリゴ糖が多く含まれています!

### 体内での働き

- 腸の調子を整える
- ビタミンの合成を促進し、  
免疫機能を向上させる
- 便秘を改善する
- 高脂血症を改善する

**アスパラ** + **鶏肉**  
(β-カロテン、ビタミン) (たんぱく質)

**免疫力がUP**する組み合わせです!

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.htm> にて過去のレシピも公開中!!