

アスパラ入りつるりん水餃子

～材料/2人分(16ヶ)～

・アスパラ	100g
・鶏ひき肉	100g
[a] しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
・水餃子の皮	16枚
<トッピング>	
しょうがの千切り	10g
小ねぎ	10g(2本位)
<タレ>	
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
ラー油	適量



1人分(8ヶ)
253kcal

- ①アスパラは、根元数cmをピーラーでむき、5mmの小口切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と [a] の材料を入れ、よく練り混ぜる。
- ③具を、皮の真ん中にのせて半分に折り、皮のふちに水をつけてとめる。
- ④両端を手前に寄せ、重ね合わせたら水をつけてとめる。
- ⑤沸騰させたお湯の中で2～3分程茹でる(餃子が浮いて来たらOK)
- ⑥茹で汁と一緒に器に盛り付け、上にねぎとしょうがのをのせたら出来上がり。
- ⑦タレにつけて食べましょう！



アスパラは、5～6月が旬の緑黄色野菜です！

β-カロテンや**ビタミンC**

病気に対する抵抗力を高め、体を守る働きがある。

アスパラギン酸

乳酸(疲労物質)の分解や新陳代謝を活発にし、たんぱく質の合成を促進する働きがあるので、疲労回復や体力UPに役立つ。



ルチン

穂先に含まれるルチンは、

- ・血管を丈夫にする
 - ・高血圧を予防する
 - ・動脈硬化を予防する
- といった働きがある。



食べ合わせで効果UP!

アスパラ

(β-カロテン・ビタミンC)



鶏肉

(たんぱく質)



免疫力UP!