

## アスパラサラダ

5/13(月)



アスパラガスには、疲労回復効果のあるアミノ酸の一種、**アスパラギン酸**が多く含まれていますよ！

アスパラガスには、オス株とメス株があるのを知っていますか？



「オス」は、穂先が開いていて隙間があり、ふっくらとした形  
歯ごたえがある

「メス」は、穂先がギュッと締まった丸い形  
柔らかく栄養価が高い



アスパラガスを購入する際、オス・メスを意識して選ぶと面白いですね 😊

### 【材料／1人分】

・アスパラガス	7g
・きゅうり	25g
・スイートコーン缶	10g
・ツナフレーク	10g
・カットわかめ	0.5g



### 【調味料／1人分】

・キャノーラ油	2g
・米酢	2g
・しょうゆ	1g
・塩	0.2g

### 【作り方】

- ① わかめは水で戻し、小さく切る。
- ② アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、根元から3cm程度の部分をピーラーで薄く皮を剥く。
- ③ アスパラは斜め切り、きゅうりは輪切りにする。
- ④ コーン、アスパラ、きゅうりを茹で、アスパラが柔らかくなったらザルにあげ、流水で冷まして水気を絞る。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、ツナフレーク、わかめ④のコーン、アスパラ、きゅうりと和えて、味がなじんだら完成。