

調理例

## アスパラガスの炒め物

### 材料 (2人分)

- グリーンアスパラガス…1 束
  - ザーサイ…10g
  - ごま油…大きじ 1
- A {
- オイスターソース…小さじ 1
  - 酒…小さじ 2
  - しょうゆ…小さじ 1

### 作り方

- 01 グリーンアスパラガスは根元のかたいところの皮をむき、食べやすい大きさに、斜め切りにする。
- 02 ザーサイは水洗いし、粗くみじん切りにする。
- 03 ごま油でグリーンアスパラガスをよく炒め、ザーサイ、(A)を加えて、炒め合わせたら完成！



からだに美味しい  
レシピ

04

April

# アスパラガス

~ asparagus ~

### 健康ポイント ▶ 低カロリーでビタミン豊富！

- スタミナドリンクの成分として有名な”アスパラギン酸”が豊富で、だるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強の効果が高い。
- ”メチルメチオニン”は、新陳代謝を促進して胃痛を緩和する。タバコのニコチンをメチルニコチンに変えて無毒化する働きもある。