

健幸食

管理栄養士
監修

健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを目的としたランドルーム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



健幸豆知識

アスパラガス

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスは若い芽と茎を食べる栄養価の高い野菜です

アスパラガスに含まれる栄養素

βカロテン・・・ビタミンAの仲間です

油と調理すると吸収率アップ！

アスパラギン酸・・・アミノ酸の一種です

豚肉と調理すると吸収率アップ！



アスパラガスとソーセージの春巻き

【材料】(4個分)

アスパラガス・・・4本 ソーセージ・・・4本
スライスチーズ・・・2枚 春巻きの皮・・・4枚
サラダ油・・・適量 ケチャップ・・・お好みで

アスパラギン酸はエネルギーの代謝を助ける働きを持ちます

アスパラガス × 豚肉 レシピ

アスパラガスとソーセージの春巻き

【作り方】

- ①アスパラガスは茎のかたい部分を除き、4等分に切る
スライスチーズは半分に切る
- ②春巻きの皮にチーズ、アスパラガス1本分、ソーセージ1本を置いて巻き、巻き終わりに水(分量外)をつける
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、
②の巻き終わりを下にして入れて揚げ焼きにする
- ④両面に焼き色がついたら火を止める
粗熱をとり食べやすい大きさに切って盛り付ける

