

ツナとアスパラの炊き込みごはん



材料(4人前)

- ・米・・・2合
- ・ツナ缶・・・1缶(70g)
- ・アスパラ・・・3本(60g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ2
- ・有塩バター・・・15g

※めんつゆ・バターはお好みで調整してください。

作り方

- ①アスパラの下10cmほどを皮をむき、斜め薄切りにする。
- ②炊飯器の内釜に米、めんつゆを入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。ツナをのせて広げ、通常炊飯する。
- ③炊き上がったら、アスパラ、バターを加え10分ほど蒸らす。
- ④切るように混ぜたら出来上がり。

エネルギー：350Kcal 塩分：1.0g(1人前)

【アスパラの栄養がすごい！】

春～初夏に旬を迎えるアスパラは、鮮やかな緑色が食卓に彩りを添えてくれる人気の野菜。ひょろっと細長い見た目から、「あまり栄養がなさそう…」と思われがちですが、実は栄養豊富な緑黄色野菜の一種で、健康や美容に効果を発揮する栄養素を含んでいます。

アスパラの栄養素と効果・効能

◎アスパラギン酸：疲労回復

◎ルチン：生活習慣病予防・アンチエイジング

◎βカロテンや各種ビタミン：抗酸化作用・美肌効果

◎葉酸：妊婦さんにおすすめ

葉酸はおなかの赤ちゃんの発育に必要な不可欠で、妊娠中の女性にとってはとくに重要な栄養素のひとつ。赤血球の造成を助ける働きもあり、貧血や動脈硬化の予防にも役立つとされています。

アスパラの保存方法

アスパラを長持ちさせるには、根元の切り口を乾燥させないようにするのがコツです。

水を入れたコップやペットボトルに根元をつけるか、濡らしたキッチンペーパーなどで根元を包んでからポリ袋をかぶせ、穂先を上にして立てて冷蔵庫で保存しましょう。

冷凍保存する場合は、生のままか、軽く下茹でしたものをラップで包み、フリーザーバッグに入れて冷凍庫で保存がおすすめです。

