

マヨたまアスパラトースト

材料(1人前)

全粒粉パン(6枚切り)	1枚
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大2
塩こしょう	少々
アスパラガス	1本
ピザ用チーズ	20g

作り方

1. ゆで卵の殻をむき、スプーンでざっくりつぶし、マヨネーズと塩コショウで味をととのえる。
2. アスパラガスの根元を切り、ピーラーで筋を剥く。長さを4等分にして縦半分〜1/4に切る。
3. 2をペーパータオルで包んで耐熱皿に入れ、レンジで1分加熱(600W)し、粗熱を冷ましておく。
4. 全粒粉パンにゆで卵、アスパラガス、ピザ用チーズをのせ、トースターで約5分、チーズがとけて香ばしく焼き目がつくまで焼く。

エネルギー： 379Kcal 塩分：1.4g (1人前)

アスパラの効果と効能



アスパラギン酸⇒疲労回復

もともとアスパラから発見された成分で、その名前もアスパラに由来しています。

体内のエネルギー代謝を活発にする作用があり、栄養ドリンクに含まれる成分としてもおなじみです。

ルチン⇒生活習慣病予防・

アンチエイジング

毛細血管を強く丈夫にして血流を改善してくれるので、高血圧や動脈硬化、脳卒中、心臓疾患などの生活習慣病の予防に効果があるとされています。

また、ビタミンCの吸収を促進するので抗酸化作用も期待でき、アンチエイジングや認知症予防にも有効です。

葉酸⇒妊婦さんに特におすすめ

DNAや細胞の合成に関わる葉酸がたっぷり含まれています。

葉酸はおなかの赤ちゃんの発育に必要不可欠で、妊娠中の女性にとってはとくに重要な栄養素のひとつです。

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。

