

## 旬の春野菜について



旬のものは栄養たっぷり！！

食材に合わせて料理の工夫で、おいしく食べよう！今回は春野菜の中から、アスパラガス、セロリについて紹介します。

### アスパラガス

**主な成分** カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE  
カリウム、リン、アスパラギン酸

**効果** 穂先に多く含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に効果的でさらに血液を作り出す葉酸も含まれるので、貧血気味の人にも良い。

**調理のコツ** 鮮度が落ちやすい野菜のため、買ったらとにかくすぐにゆでる事をおすすめします。



### おすすめメニュー

#### アスパラのチリソースサラダ (2人分)

疲れたときの  
お助けのひと品！！



アスパラガス	・・・5本
ドレッシング	
チリソース	・・・8cc
砂糖	・・・3g
酢	・・・3cc
オリーブオイル	・・・1cc

(作り方)

- ①アスパラは下の固い部分を3cmくらい切ってから半分に切り塩ゆでする。
- ②皿にアスパラを盛りドレッシングをかける。

# セロリ

**主な成分** カロテン(葉の部分)、ビタミンB群、鉄食物繊維

**効果** 気持ちを穏やかにする作用があると言われている。  
茎の独特の香りや食感がウリ。  
葉は茎の2倍のカロテンが含まれている。

**調理のコツ** 調理前に水に漬けると食感がさらにアップ！  
葉は細かく刻んで薬味として使用。  
炒め物やスープなどに重宝する。

## おすすめメニュー

### セロリのナンプラー漬け (2人分)

すぐに作れる  
エスニック風味の変わり漬物☆



セロリ (筋をとり乱切り)	・・・1本
ナンプラー	・・・5cc
レモンスライス	・・・1/4個分
砂糖	・・・1.5g

### 「作り方」

- ① 鍋に湯をわかしセロリを入れてさっとゆがく。
- ② ボール又は保存袋などに入れてセロリが温かいうち調味液に漬ける。

