

エネルギー
148kcal

食塩相当量
0.8g

野菜で免疫力 UP!

アスパラのそぼろ炒め



<材料 2人分>

<input type="checkbox"/> アスパラガス	4本(80g)
<input type="checkbox"/> エリンギ	50g
<input type="checkbox"/> しめじ	1/2袋(50g)
<input type="checkbox"/> 鶏ひき肉	80g
<input type="checkbox"/> 長ねぎ	1/3本(30g)
<input type="checkbox"/> ごま油	大さじ 1/2
<input type="checkbox"/> ④酒	大さじ 1
<input type="checkbox"/> ④みそ	大さじ 1/2
<input type="checkbox"/> ④砂糖	小さじ 1
<input type="checkbox"/> ④醤油	小さじ 1/3

<作り方>

- ① エリンギは長さを 1/3 にして、縦に 4 等分に切る。
しめじは石づきを取って小房に分けておく。
アスパラガスは 3cm 長さに切る。ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて 3~4 分炒め、アスパラガス、エリンギ、しめじ、長ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 調味料④を入れて味をととのえる。
※好みで唐辛子を加えてもおいしくいただけます。



▶アスパラガスには、免疫力を高める効果のあるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれています。
▶また、アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれており、疲労回復やスタミナ増強にも役立ちます。