

アスパラガスとツナのごま和え



9 産地を
応援しよう



材料 (2人分)

アスパラガス 60 g

にんじん 20 g

A

白すりごま 大さじ 1

砂糖 小さじ 1

しょうゆ 大さじ 1/2

ツナフレーク缶 30 g

ポイント

長野県のアスパラガスの生産量は全国上位です。旬は4月から6月です。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復に効果があります。

作り方

- 1 アスパラガスは斜め切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 1をゆでてざるにあげ、水にさらして冷ます。
- 3 2とAを和え、最後にツナフレーク缶を加え、さっと混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー46kcal / たんぱく質 4.1 g / 脂質 1.6 g / 食塩 0.7 g

岡谷市食生活改善推進協議会