



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

疲労回復には、アスパラギン酸パワー

アスパラガスとシーフードの スチームサラダ



アスパラガスに豊富に含まれるアスパラギン酸は、体内にたまった疲労物質を取り除く働きがあるので、肩こり解消や疲労回復に即効性を発揮します。しかもアスパラギン酸は神経鎮静作用があるので、イライラや不眠解消にも効果があります。高タンパク・低脂肪の魚介類や低カロリーのキノコ類と組み合わせることにより、体脂肪が気になる、働き盛りの男性も安心して食べることができるうえに、スタミナ増強も図れます。



1人分
200
kcal

●材料 (4人分)

グリーンアスパラガス.....1束
シメジ.....1パック
ホタテ貝柱(生).....8個
白身魚.....200g
エビ(ブラックタイガー).....8尾
塩.....適量
酒.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1
レモン.....1/2個

●作り方

- 1 アスパラガスはハカマをとり、根元のかたいところを切り落とし、斜め切りにする。
- 2 シメジは小房に分ける。
- 3 白身魚は一口大に切り、エビは殻をむいて背わたをとる。
- 4 ボウルに3とホタテ貝柱を入れ、塩と酒をふり、片栗粉をまぶす。
- 5 器に4と野菜を入れ、蒸気が立っている状態の蒸し器で約10分蒸す。
- 6 食べる直前にレモンをかける。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)