

地産地消レシピ 13 「グリーンアスパラと甘えびのごま白和え」



[塩分 0.9 g / カルシウム 93mg / エネルギー 102 kcal]

【材料：2人分】

グリーンアスパラ	60g (中2本)
甘えび	6尾
木綿豆腐	60g
すりごま	大さじ1
マヨネーズ	10g
昆布茶	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

昆布茶の代わりに塩少々でもよい。

【作り方】

- 1 グリーンアスパラは斜め切りにし、塩少々を加えた熱湯で茹でる。少し固めでざるに上げ、冷ましておく。
- 2 甘えびは熱湯で茹でて殻をむき、1/2に切る。
- 3 豆腐はキッチンペーパーで包み、小皿などで重石をして水気を切る。金ざるなどで裏ごしする。
- 4 豆腐にすりごま、マヨネーズ、昆布茶、砂糖を混ぜ合わせる。
- 5 グリーンアスパラと甘えびを4で和える。

今月の素材



グリーンアスパラ

ア スパラの旬は春から初夏です。最近はその以外の時期でも道外産や外国産が出回っていますが、やっぱり北海道の旬のものがおいしいですね。肉や魚介類、卵、乳製品などとの食品との相性もよいので、いろいろな料理にして旬を味わってください。

野菜は生やサラダで食べるのがよいと思っている人もいるかもしれませんが、生にこだわることはありません。野菜に含まれるビタミンやミネラルの中には、調理することによって少なくなるものもありますが、組み合わせる料理とのバランスも考え、野菜の種類や調理法が偏らないようにしましょう。煮物や炒め物、お浸し、サラダなどどんな料理でもかまいませんので、1回の食事の中に少なくとも一品は野菜料理を入れるようにしてください。

今回ご紹介する「グリーンアスパラと甘えびのごま白和え」は、すりごまとマヨネーズが入っているので、ちょっとカロリーが高めですが、この一品でコップ半分の牛乳と同じくらいのカルシウムをとることができます。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)