

～ 5月の旬の食材を使ったレシピをご紹介します～

## 《アスパラガスの厚揚げ白和え》

(材料2人分)

グリーンアスパラガス…5本

○和え衣

白ごま……………大さじ4  
厚揚げ……………1枚  
砂糖……………大さじ2  
酒……………小さじ1  
薄口醤油……………小さじ2  
塩……………少々  
白ごま……………適量  
塩・薄口醤油……………適量

- ①アスパラガスは根元の硬い皮をむき、塩ゆでする。冷水で冷やし3cm幅に切り、薄口醤油をまわしかける。
- ②和え衣の白ごまを小鍋でかるく煎り、すり鉢に入れてすりごまにする。
- ③厚揚げは熱湯をまわしかけ油抜きをし、水けをふく。これを②のすり鉢に手でくずし入れてすり混ぜる。
- ④残りの和え衣の調味料を加え、なじませる。
- ⑤①のアスパラを、薄口醤油をきって④と和える。
- ⑥器に盛り白ごまを散らして完成。

各栄養素1人当たり

【 214kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.4g カルシウム 289mg 塩分 1.0g 】

## 《野菜のすりおろしポタージュ》

(材料2人分)

じゃがいも……………50g  
人参……………30g  
たまねぎ……………20g  
鶏ひき肉……………30g  
牛乳……………100cc  
水……………50cc  
塩……………ひとつまみ  
粉チーズ……………大さじ1  
黒コショウ……………適量

- ①人参、じゃがいも、玉ねぎはすりおろしておく。
- ②ひき肉を小鍋で炒める。
- ③すりおろした野菜、牛乳、水、塩を②に加え、とろみがつくまで混ぜる。
- ④器につき分け、上から粉チーズと黒コショウをふり完成。

各栄養素1人分当たり

【 105kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.7g カルシウム 102mg 塩分 0.7g 】