



2023

えいよう通信



5月

May

獨協医科大学病院

栄養部

新緑が目には鮮やかな、すがすがしい季節となりました。今回のテーマは、緑が綺麗なグリーンアスパラガスについてのお話です。



『ルチン』は、そばやいちじくにも含まれるポリフェノールの一種です。心臓疾患や動脈硬化、高血圧など、生活習慣病の予防に役立つといわれています。



また、細菌の進入を防いだり、ビタミンCの吸収を助ける効果・効能もあります。

グリーンアスパラガスの栄養

グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。

穂先に多く含まれる『ルチン』は、毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるとされています。

プチ情報①

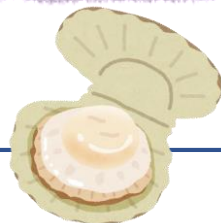
グリーンよりも先に栽培されていたホワイトアスパラガスは、盛り土して日光に当てずに白く育てたもので、ほろ苦いのが特徴です。

アスパラガスは鮮度が落ちやすいので、なるべく早く調理するのが美味しく食べるポイントです。

プチ情報②

最近栽培されている紫色のアスパラガスは、抗酸化作用のあるアントシアニンを含み、甘みが強く、やわらかいのが特徴です。加熱をするとグリーンになるので、彩りを楽しむには生食が向いています。

ホタテとアスパラガスのソテー



【材料(2人分)】

ホタテの貝柱 (刺身用)	6枚
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
コショウ	少々
ごま油	小さじ1/2
アスパラガス	3本
長ねぎ	1本
サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

【作り方】

1人分のエネルギー 166kcal 塩分 1.5g

- ホタテの貝柱は半分にそぎ切り、Aを合わせてホタテを漬けておく。
- アスパラガスと長ねぎは、斜め薄切りにする。
- フライパンでサラダ油を熱し、長ねぎ、アスパラガスを炒めたら、ホタテを汁ごと加えて炒め合わせ、Bの水溶き片栗粉を加え軽くとろみをつけて完成。

〈参照HP〉 JAグループ <https://life.ja-group.jp>

〈参照HP〉 わかさの秘密 <https://himitsu.wakasa.jp>



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

