



炒めアスパラのチーズ和え

栄養士コメント

アスパラに含まれるルチンは動脈硬化予防に役立つ栄養素です。

また、アスパラにはビタミンC、Eが豊富に含まれています。粉チーズで味付けをし、洋風に仕上げました。

作り方

温めたフライパンにオリーブオイルをひき、アスパラを炒める。

アスパラに焼き目がついたら黒こしょうで味を整える。

お皿に盛り、粉チーズを振る。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	21 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	1.2 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	4 mg
9. ビタミンA	12 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. グリーンアスパラガス	2	本
2. オリーブ油	1/4	小サジ
3. チーズ(パルメザン)	1/2	小サジ
4. 黒こしょう		少々



(黄色 範囲内です)