



# アスパラガスのカシューナッツ炒め

## 栄養士コメント

にんにくをしっかり弱火で炒めることでにんにくの旨味が引き立ち、少量の調味料でもしっかりと味がまみります。カシューナッツと一緒に炒めることで香ばしさを加え、薄味をカバーします。

## 作り方

：アスパラガスの硬い皮とはかまをピーラーで取り、3cmの長さに切っておく。エリンギは食べやすい大きさに切っておく。

：フライパンにバターをひき、刻んだにんにくを弱火で炒める。

：にんにくの香りが出てきたら、アスパラガス、エリンギ、カシューナッツを炒める。火が通ったらしょうゆを入れ絡め、黒こしょうを少々ふる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	45 kcal
2. たんぱく質	2.2 g
3. 総脂質	3.0 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	5 mg
6. リン	57 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. グリーンアスパラガス-----	1	本
2. エリンギ-----	20	g
3. カシューナッツ(いり味つけ)-----	3	こ
4. にんにく・みじん切り-----	1/4	かけ
5. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
6. バター-----	1/4	小サジ
7. 黒こしょう-----		少々



( 範囲内です )