

# ♪ 食べて健康 ♪

春野菜を使ったサラダを紹介します。  
今回は新じゃがとアスパラを使いましたが、さやいんげんやブロッコリーやパプリカなど他の野菜を使ってもおいしくいただけます。

## 新じゃがとアスパラのアンチョビーサラダ



### アスパラの効用・効果

アスパラには、発がん抑制作用、動脈硬化予防、糖尿病予防の効用・効果があります。

また、アスパラの成分であるアスパラギン酸は肝機能を高める作用があります。飲酒の機会が多い人やストレスの多い人は積極的に摂るといいですよ！

### 材料 (2人分)

新じゃが・・・4個

アスパラ・・・4本

プチトマト・・・6個

にんにくのすりおろし・・・少々

アンチョビー・・・20g

白ワインビネガー・・・大さじ1

オリーブオイル・・・大さじ3

塩、こしょう・・・少々



### 作り方

- ① 新じゃがはよく洗い、アスパラは適当な大きさに切り、プチトマトはへたを取る。
- ② 鍋に新じゃがを入れてかぶるくらいの水を加え強火にかけ、煮立ったら弱火にして20分、竹串がすっと通るまでゆでる。火を止める1～2分ほど前にアスパラを加えて一緒にゆで、ざるに上げて冷ます。冷めたら、新じゃがを一口大に切る。
- ③ 大きめのボールに、粗いみじん切りにしたアンチョビー、にんにくのすりおろし、白ワインビネガー、オリーブオイル、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に新じゃが、アスパラ、プチトマトを加えて混ぜる。

\* 白ワインビネガーがなければ酢でも大丈夫です