



# 食べて健康



6月に旬を迎えるアスパラガスの栄養成分として見逃せないのがアスパラギン酸ですが、他にもβ-カロテン、ビタミンA、B1、B2、C、Eなども多く含みます。アスパラギン酸は、素早い疲労回復の効果がある非必須アミノ酸です。アスパラギン酸の効能や効果としては、疲労回復、スタミナ増加、アンモニア物質を排出、鎮静作用に有効とされています。ビタミン各種や鉄分、食物繊維などなど美容や美肌にも効果的な栄養素がたっぷり含まれているのが、アスパラガスの良さです。

穂先に特にたくさん栄養があるというのは、覚えておきたい情報です。でも、茎にももちろん栄養がありますから、一本丸ごと食べてください。

## 卵とアスパラガスの炒めもの

### 材料 (2人分)

卵 3個  
豚バラ薄切り肉 100g  
グリーンアスパラガス 3本  
塩 こしょう サラダ油 ごま油 酒 しょうゆ

### 下準備

器に卵を割りほぐし、塩少々を加えて混ぜる。

アスパラガスは根元から3~4cmまで皮をむいて、斜めに4つに切る。

豚肉は幅4cmに切ってボールに入れ、塩、こしょう各少々をふって混ぜる。

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、卵を流し入れる。菜箸で大きく円を描くように混ぜながら炒め、ふんわりと半熟状になったら取り出す。
- ②同じフライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。アスパラガスを加えて炒め合わせ、アスパラガスの色が鮮やかになったら、酒、しょうゆ各大さじ1を順に回し入れ、ひと混ぜする。①の卵を戻し入れて全体を炒め合わせ、器に盛る。

