

食べて健康

ミニトマトとアスパラガスのごま和え

アスパラガスは古くから疲労回復効果の高い食材で知られています。また、ミニトマトに含まれるリコピンは美白効果、カリウム・カルシウム・ミネラルは喘息の症状の緩和にも役立っています。食酢にはアルコール消毒液の代わりに酢を用いて、エタノール消毒液の代用に使えるほど高い殺菌効果をもつことが確認されています。



所要時間 15分
1人分 77キロカロリー

～材料～(2人分)

ミニトマト 6個(約60g)
アスパラガス 4本(80g)
ミックスベジタブル
(冷凍) 80g
しょうゆ 小さじ2☆
砂糖 小さじ1☆
食酢 小さじ1☆
いりゴマ(白) 大さじ1

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り除いて半分の大きさに切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし根元から1/3皮をむいて食べやすい長さに斜め切りにする。
- ②アスパラガス(600W 1分程) ミックスベジタブル(600W 1分半程)はそれぞれ耐熱容器に入れラップををふんわりとかけて電子レンジで加熱して流水にさらして水気をとる。
- ③☆を加えて混ぜ合わせる。器に盛りつける。

