



## アスパラガスと鶏肉の甘辛炒め

旬のアスパラガスにはポリフェノールの一種であるルチンが多く含まれており、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。ルチンは油と一緒に摂取すると吸収率がアップするため、油で炒めたり揚げたりすると効率よく栄養を摂取できます。また、春は気圧の変化や寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節です。鶏むね肉などのたんぱく質は体調管理には欠かせません。積極的に取り入れましょう。



(1人分) エネルギー 207kcal  
塩分 1.5g

### 【材料 (2人前)】

- ・アスパラガス 2本
- ・鶏むね肉(皮なし) 200g
- ・しめじ 50g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 適量
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1

### 【作り方】

- ① アスパラガスは根元1cmを切り落とし、根元から3cmの部分の皮をむいて4cm幅の斜め切りにする。
- ② 鶏むね肉は皮を取って一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 中火に熱したフライパンに油をひき②を炒める。色がついてきたらアスパラガスとしめじを加え軽く炒める。
- ④ アスパラガスの色が綺麗な緑色になったら弱火にし、蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 全体に火が通ったら、Aを入れてさっと炒める。

A