

高血圧予防・骨を強くする!!

## アスパラの白和え

## 《材料》～2人分～

アスパラ	5本
にんじん	20g
木綿豆腐	1/2丁
白練りゴマ	大さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
豆乳	大さじ1



## 《作り方》

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱容器に入れてレンジで5分加熱し水切りをする
2. にんじんはうすく短冊切りにする
3. アスパラは皮の硬い部分はピーラーで切り落とし、茎の部分から先に塩ゆでし、(この時ににんじんも一緒に鍋にいれてゆでる。)1分ほどたってから穂の部分もゆでる。ゆで上がったら冷水にとり水気をよくきって3、4cmの長さに切る。
4. 水切りした豆腐は木べらですりつぶし、すり鉢にうつして、練りゴマ、砂糖、醤油もいれてしっかり混ぜ合わせる。さらに豆乳(牛乳でもOK)もいれてなめらかにする。
5. 3をボウルに入れ4の和え衣とよく和え、器にうつして完成!!  
お好みで黒すり胡麻をふりかけてOK

## ～1人分の栄養成分～

エネルギー	163 kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	10.5g
炭水化物	9.5g
塩分	2.6g

## ★栄養情報★

◆旬のアスパラは、新陳代謝を活発にして疲労回復効果があるアスパラギン酸、また毛細血管を強くするルチンという栄養素が高血圧予防としても注目されています☆

ビタミンC、Eも含まれていて、さらにニンジンのカロチンで抗酸化作用が期待できます!これから紫外線が強くなってくる時期には欠かせない美肌ビタミンで心も身体も元気に♪!!

◆豆腐には大豆たんぱく質、カルシウム、イソフラボンが豊富で、コレステロール降下作用、骨粗鬆症、更年期障害の改善など様々な健康効果があるので毎日の食事に積極的に摂っていただきたい食材です。

