

アスパラ♥トマトの卵炒め



【材料】 1人分

アスパラガス	60g(3本)
トマト	1/2個
卵	1個
サラダ油	小さじ1
塩・コショウ	少々

ひとこと

栄養ドリンク等に配合されている成分、アスパラギン酸の名前はアスパラガスに由来します。

【作り方】

- ①茹でたアスパラガスは斜めに切り、トマトはひと口大に切り、卵は割りほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、アスパラガスとトマトを入れて炒めて卵を回し入れ、木ベラで混ぜながら卵に火を通す。仕上げに、塩・コショウをふる。

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
124	8.4	40	4.6	1.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

