

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：アスパラガスの
彩りマスタード和え

野菜量

110 g

塩分量

0.8 g

(一人当たり)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・春から初夏が旬であるアスパラガスは、甘みが強く栄養も豊富です。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復にも効果があるとされています。
- ・電子レンジで作ることもできる万能レシピです。

このレシピの塩ecoポイント

- ・粒マスタードや酢を使用することで、少ない塩分でも食材本来の甘みを引き出すことができます。

材料（2人分）	目安量	分量
アスパラガス	1束	100g
にんじん	中1/2本	60g
玉ねぎ	1/4玉	60g
新じゃがいも	中1個	60g
①		
粒マスタード	大さじ1	18g
穀物酢	大さじ1	15g
オリーブオイル	大さじ2	24g
塩	ひとつまみ	0.6g
こしょう	少々	少々

作り方

- ①アスパラガスをよく洗い、茎部分(下1/3程度)をピーラーでむく。4cm長さにし、たっぷりの湯でやわらかくなるまで茹でる。
- ②にんじんはよく洗い、細切りにする。玉ねぎは細切りにする。にんじんと玉ねぎを耐熱ボウルにうつし、ラップをかけて電子レンジ（500W）で1分30秒程度加熱する。
- ③じゃがいもはよく洗い、たっぷりの湯で柔らかくなるまで茹でる。皮をむいてボウルに入れ、形が残るようにマッシャーでつぶす。
- ④③にアスパラガス、にんじん、玉ねぎと①の調味料を加え、よく和える。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
106 kcal	2.9 g	7.6 g	12.8 g

野菜を食べよう！
あと100g宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g

宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性7.5g未満・女性6.5g未満)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 大崎栄養士会 公衆衛生部会

所属名：色麻町保健福祉課