



10分以内

やさしい
100グラム
レシピ No. 4

アスパラガスの
チーズ焼き

Let's
アスパラガスの
チーズ焼き

材料 (1人分)

- グリーンアスパラガス.....4本
- ミニトマト.....3個
- ピザ用チーズ.....20g
- 塩、こしょう.....各少々

作り方

- 1) グリーンアスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき、半分に切る。ミニトマトも半分に切る。
- 2) 耐熱皿にグリーンアスパラガスとミニトマトを盛り付け、軽く塩・こしょうを振り、電子レンジ (600W) で約1分加熱する。
- 3) (2)にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで4~5分焼く。

※ レシピの POINT

素材の味、甘さを生かしたシンプルなアスパラ料理。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

- 🔥 カロリー 97 キロカロリー
- 🧂 塩分 0.9 グラム
- 🕒 野菜量 130 グラム
- 🕒 調理時間 10 分
- 💰 材料費 173 円



足立区は、あだちベジタベライフ〜キウだ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識

アスパラガス



アスパラガスは、若芽と茎の部分を食べる野菜です。カロテンやビタミンB群、葉酸などが多く含まれています。調理は短時間の加熱がおすすめで、色よく仕上がります。



選び方・保存方法など

アスパラガスは鮮度が命。穂先が紫色で閉じていて、茎が太く濃い緑色のものが、鮮度が高いしるしです。

冷蔵庫に保存するときは、横にすると穂先が起き上がろうとしてエネルギーを消費してしまうので、ビニール袋などに入れて立てて保存しましょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

- 野菜から食べよう!
- 野菜を3食しっかり食べよう!
- 野菜をよくかんで食べよう!

1日の目標摂取量は

350g

以上

- きゅうり1本
- ミニトマト2個
- にんじん1/2本
- レタス1枚
- たまねぎ1/2個

野菜のレシピはほかにもたくさん! ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602