

廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消で おいしい 健康レシピ

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、地元の旬の農産物を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介します。

今月の食材

アスパラガス



グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるとされています。 出典：JAグループホームページ

紹介してくれた方

浅井 善子さん(左)
阿部さわ子さん(右)



レシピ アスパラガスとツナのぺぺたま

栄養価(1人分)

エネルギー：429kcal
塩 分：1.6g



作り方

アスパラガスの下処理方法

- ① アスパラの根本2～3cmを切り落とし、根本側をピーラーで5cmくらい薄く剥く。
- ② 1Lのお湯を沸かし、塩小さじ1、アスパラガスを入れ、1分30秒～2分(好みの硬さになるまで)茹でる。

料理手順

- ① アスパラガスを長さ5cm、1cm幅に斜め切り、パプリカを5mm幅のうす切りにする。にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。
- ② 鍋にお湯を用意し、ゆでうどんを約30秒茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を弱火で熱し、香りが出たらパプリカを加え、中火で炒める。
- ④ 火が通ったら、②のうどん、アスパラガス、ツナを加え、軽く火を通す。
- ⑤ 火を止めて、溶き卵、しょうゆを入れ素早く混ぜる。



材料(2人分)

アスパラガス(5本).....100g
ツナ缶(汁ごと)1缶.....70g
パプリカ(赤)1/2個.....60g
ゆでうどん.....2玉
卵.....2個
オリーブオイル.....大さじ2弱
にんにく.....2片
鷹の爪.....1～2本
しょうゆ.....大さじ1/2
塩(茹でる用).....小さじ1

ポイント

アスパラガスを茹でる時は、切らずに長いまま茹でることで、うま味や栄養分の流出を減らせます!

食生活改善推進員 (ヘルスマイト)って?

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

大竹市のヘルスマイト
養成教室を実施します!

日程：令和6年7月～令和7年1月 申込締切：6月25日(火)
ご希望の方は、下記までご連絡ください。

■レシピ等お問い合わせ先：大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153