

太陽の光をたっぷり浴びて栄養価も豊富

足利のアスパラガスは、鮮やかな緑色の太茎アスパラガスで栄養価も豊富です。
また、シャキシャキという食感を楽しめる野菜で、市場評価も高くとても美味しいと評判です。



アスパラエッグベネディクト

材料（4人分）

1人分
247 kcal

アスパラガス……………12本
卵……………2個
ベーコン……………4枚
ブラックペッパー……適量
【オランダーズソース】
卵黄……………1個分
バター……………50g
レモン汁……………大さじ1～2
塩・こしょう……………適量

作り方

- ①【オランダーズソース】
ボウルに卵黄を入れ、湯煎にかけながら白っぽくなるまで泡立て器で混ぜ、溶かしたバターを加えて混ぜ合わせる。湯煎から外し、レモン汁と塩・こしょうを加える。
- ②たっぷりのお湯を沸かし、酢を大さじ1（分量外）加え、器に割り入れた卵を1個落とし、菜箸で白身を整えながら3分程度加熱する。もう1個作る。
- ③アスパラは下の部分の皮をむいて半分の長さに切り、フライパンでベーコンと一緒に焼く。
- ④お皿に③と②をのせ、①とブラックペッパーをかけて出来上がり。

MEMO

*ベーコンの脂分で焼きます。

アスパラガスに含まれるビタミンの損失を抑えるためには、茹でるより焼いたりレンジで加熱する方が、損失が少なくなります。



アスパラハニーマスタードチキンのオープンサンド

材料（4人分）

1人分
159kcal

アスパラガス……………4本
鶏むね肉……………100g
粒マスタード……………大さじ2
はちみつ……………小さじ2
マヨネーズ……………適量
バケット……………8切れ

作り方

- ①アスパラは斜めの薄切りにして、鶏肉と一緒に耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。鶏肉は手でさいておく。
- ②①を粒マスタードとはちみつで和える。
- ③軽く焼いたバケットにマヨネーズを塗り、②をのせたら出来上がり。

アレンジ

*味のバリエーションとして、カレー粉を加えるのもよく合います。
*上にとろけるチーズをかけて焼いていただくのもおすすめです。

アスパラのちくわカツ (乾炸露笋: かんざーろーすん)



材料 (3人分)

- ・パン粉 適量
- A[・小麦粉
- ・卵
- ・ちくわ 4本
- ・アスパラガス 8本

作り方

- ① Aをボールに入れて水を少々入れ、付けのりを作る
- ② アスパラガスの下の部分(1cm)程度をカットし、薄皮を剥く。
- ③ ちくわを1/2にカットし、アスパラガスを穴に詰め込む。
- ④ ①に③を入れのり付けをし、パン粉に付ける。
- ⑤ 170℃に熱した油で揚げ衣が狐色になったら完成

エビの塩炒め (清炒蝦仁: せんちゃうしゃあれん)



材料 (3人分)

- ・剥きエビ50g
- ・パプリカ(サイコロカット)
..... 赤1/2・黄1/2
- ・アスパラガス(小乱切り) 8本
- ・油 少々
- A {
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・塩 小さじ2
 - ・酒 大さじ1
 - ・スープ 200cc
- ・水溶き片栗粉 適量

作り方

- ① 鍋に油を少々入れ剥きエビ→パプリカ→アスパラガスの順で炒める。
- ② ①が色づいてきたらAを投入する。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。
とろみが付けば完成。