

調理例

アスパラガスのベーコン巻き

材料 (2人分)

- アスパラガス…4本 ○ベーコン…4枚
- しょうゆ…大さじ 1/2 ○みりん…大さじ 1/2
- サラダ油…適量 ○塩こしょう…適量

作り方

- 01 アスパラガスは、かたい根元を3cmほど切り、下1/3の皮をピーラーでむき、長さを3~4cmに切ります。
- 02 ベーコンは、長さを半分に切って、01を2~3本を1組にして巻いていきます。
- 03 サラダ油を敷いたフライパンに02の巻き終わりを下にして入れ、塩こしょうを振り、ふたをして弱火で2分焼き、返して裏面も焼きます。
- 04 フライパンにしょうゆとみりんを加えて、中火で煮絡めたら完成！



からだにうれしい
レシピ

5

May

アスパラガス

~ asparagus ~

健康ポイント → 健康や美容に抜群の効果を発揮

- アスパラギン酸によって、疲労回復やスタミナ増強に効果あり！
- ルチンは、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防にも。
- βカロテンからは、シミやシワなどの肌の老化を抑える働き。