お弁当にもぴったり!

アスパラ鶏つくね

材料(2人分)

材料A	鶏挽肉	200g
	タマネギ	100g(2/3個)
	ショウガ	10g(1片)
	卵	20g(1/2個弱)
	片栗粉	6g(小さじ2)
	塩	2g(小さじ1/3)
	胡椒	少々
	アスパラガス	100g(4本)
	ゴマ油	適量
	酒	50g(1/4カップ)

今回ご紹介するのは、旬のアスパラガスを使用した「アスパラ鶏つくね」です。アスパラガスを1本まるごと使用し、ひき肉だねを巻きつけた、見た目もユニークな一品です。アスパラガスには、βカロテンが含まれます。βカロテンは皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。写真はマヨ七味を添えています。ぜひお好みの食べ方でお試しください。

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2104