管理栄養士presents 健康ごはん

アスパラガスのチーズ焼き

春の訪れとともに、つぎつぎと市場に出回る春野菜。厳しい冬を乗り越え、すくすくと成長した春の野菜はみずみずしく、風味も良いのが特徴です。今回はその中でも春から初夏にかけて旬のグリーンアスパラガスを使った料理をご紹介します。ビタミン類や亜鉛、銅などのミネラルも豊富で、アスパラギン酸や抗酸化成分なども含むため疲労回復や高血圧、動脈硬化などの予防にも役立ちますよ。

材料（2人分）

- グリーンアスパラガス…… 80g（5本）
- ミニトマト…… 20g（2個）
- ピザ用チーズ…… 30g
- 塩…… 少々
- 黒こしょう…… 少々

1 アスパラガスは根元のかたい部分を皮むき器でむき、長さを2等分に切ります。

2 ミニトマトを4つ割りにします。

3 耐熱皿に①のアスパラガスを並べ、塩・黒こしょうをふり、その上に②のミニトマトを散らし、ピザ用チーズをのせます。

4 オーブントースターで約10分焼いて出来上がり。

調理時間 12分

栄養価（1人分）

- エネルギー 63kcal
- たんぱく質 4.5g
- 塩分 0.5g

point!

オーブントースターの機種により、焼き色のつき方が違うため、様子を見ながら焼きましょう。アスパラガスを生のまま焼くことで、うまみを逃がしません。
チーズを加えることでカルシウム（105mg）も補えますよ♪