

栄養士がおすすめる今日のレシピ！



春の訪れを感じる季節になりました❀春は旬の食材がたくさんありますが、今回は「アスパラガス」を使用したレシピをご紹介します。アスパラガスの旬は 3～5 月と言われており、この時期は茎が柔らかく甘みがあります♪旬を迎えるアスパラガスを是非味わってみて下さい❀

アスパラのまるごと春巻



中身の具材を
アスパラガス+エビ
アスパラガス+カニカマ
の組み合わせにしても美味しいです♪
アスパラガスを斜めにスライスして、通常の春巻きの形で包んでも作ることができます。



春巻きの皮	1枚
アスパラガス	2本
玉ねぎ	10g
ウインナー	1本
スライスチーズ	1枚
塩・胡椒	少々

新玉ねぎが
おすすめ♪



作り方

- ① 春巻きの皮は半分に切る。
- ② アスパラガスは春巻きの皮の大きさに合わせてカットし、根元から 10 cm程は硬いためピーラーで削ぐ。玉ねぎは薄くスライスし、ウインナーはみじん切りにする。スライスチーズは半分に切っておく。
- ③ 春巻きの皮の上に②をのせ、塩胡椒をふったらクルクルと巻く。端は小麦粉を水で溶いたもので留める。
- ④ 180℃に熱した油で 2～3 分揚げる。
油を切ったらできあがり♪

穂先が焦げやすい
ので注意！

選び方のポイント

- 緑色が濃くツヤがあり、まっすぐ伸びているもの
 - 穂先がかたくしまっているもの
 - 切り口の変色や乾燥がないもの
- 鮮度落ちが早い野菜なので、購入したらなるべく早く食べましょう。

冷蔵庫で保存する場合は、新聞紙に包んで穂先を上にして立てて保存しましょう！

茎が柔らかいため、さっと茹でてサラダにするのもおすすめです♪

