

チカラ

アスパラガスの力



美肌や疲労回復に効果があると
いわれるアスパラギン酸が
豊富。穂先には、高血圧を予防
するといわれるルチンが含ま
れています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



アスパラガスと豚肉の中華炒め

調理時間
10分

1人分
440kcal

アスパラガスと豚肉の中華炒め

調理時間

10分

1人分

440kcal

【材料/2人前】

アスパラガス……………5~6本

豚バラ肉……………200g

創味食品 創味シャンタン やわらかタイプ
……………8g

ごま油……………大さじ1/2

塩……………小さじ1

【作り方】

- ①アスパラガスは根元だけ少し切り落とし、5cm程度に斜め切りにする。
- ②たっぷりのお湯に塩を入れて2分前後下茹でする。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、一口大に切った豚バラ肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったらアスパラガスを加えて炒め、「創味食品 創味シャンタン やわらかタイプ」を入れてさっと炒める。