



旬食材×アマニレシピ

アスパラのアマニからしマヨ和え

今注目の食材アマニを使ったレシピです♪



一人前

材 料

アスパラガス	3本	175g	砂糖	ひとつまみ	0.3g
マヨネーズ	大さじ1	12g	ローストアマニ		2.5g
からし	約1cm	1g			

作り方

- ①アスパラガスの根本を切り落とし、皮むき器で下半分の固い部分の皮をむく。
- ②アスパラガスをたっぷりのお湯で1分間茹でる。ゆであがったら冷水にとり冷めたら水気をしっかりと取り、斜め切りにする。
- ④マヨネーズ、からし、砂糖、ローストアマニと和える。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分	αリノレン酸	葉酸
141kcal	5.4g	10.6g	8.8g	3.7g	0.3g	0.6g	333μg

レシピポイント

*ローストアマニ粉末を使用

“アマニ”といえば“アマニオイル”を思いうかべる方が多いかと思いますが。今回は、香ばしくローストしたアマニを粉末にした製品を使用しました。オイルより、料理に取り入れやすく手軽にアマニを摂取することができます。また香ばしさがプラスされるので減塩の際の味のアクセントにもおすすめです。

*旬の食材アスパラガス

アスパラガスの旬は春。アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が含まれており、疲れを回復する効果があります。新生活がはじまり疲れがたまりやすくなるこれからの季節に、是非食べてほしい食材です。

*茹で汁に塩を加えない

野菜の色を鮮やかにさせるためにゆで汁に塩を加えると思いますが、実は大量の塩（ゆで汁の重量の4%の塩）を加えないと、その効果が期待できないことがわかっています。今回は茹でた後マヨネーズで和えるため、アスパラガスの色味や塩味がはっきりとしていなくても問題ないと考え、茹で汁に塩を加えないレシピにしています。

参考文献：香川明夫「女子栄養大学 料理のなるほど実験室」女子栄養大学出版部

管理栄養士からの一口メモ

アマニは体の中で作ることのできない必須脂肪酸の一つ、オメガ3脂肪酸のαリノレン酸が手軽に摂取できることで注目されています。体内に入ると皆さんご存知のEPAやDHAに変換されます。αリノレン酸はアマニの他には青魚に多く含まれており、普段あまり鯖や鰯などの青魚を食べていない方は不足しているかもしれません。また、アスパラガスにはアスパラギン酸だけではなく、女性に嬉しい栄養素“葉酸”も豊富に含まれています。

