



# レシピ紹介



令和2年5月号

旬のアスパラを使って

## ～ アスパラのかき揚げ ～

5月、6月はアスパラが旬です！

アスパラには『アスパラギン酸』という栄養が含まれていて、  
疲労回復や、美容にも効果があります！



### <材料(4人分)>

アスパラガス	中2本	(40g)
ウインナー	3本	(48g)
玉ねぎ	中1/4個	(60g)
にんじん	小1/2本	(30g)
小麦粉	1/2カップ	(50g)
塩	少々	(0.3g)
水	少々	
揚げ油	適宜	

### <作り方>

- ①アスパラの根元を切り落とし、根元から1/3ほどをピーラーでむく。
- ②アスパラ、ウインナーは斜めの薄切り、玉ねぎ、にんじんは千切りにする。
- ③切った具材に小麦粉と塩を加え、よくまぶす。
- ④冷たい水を、少し粉っぽさが残るくらいまで少量ずつ加え、さっくり混ぜる。
- ⑤油でカラッと揚げて完成！

※水を加える前に小麦粉をよくまぶすことで、揚がいているときにバラバラになりにくいです。



おやつに最適！

## ～ ニラの薄焼き ～

5月、6月はニラも旬を迎えます！

北信地方の郷土食で、『ニラせんべい』と呼ばれています。



### <材料(4人分)>

小麦粉	1カップ弱	(80g)
ニラ	2～3茎	(12g)
みそ	小さじ1	(6g)
水	大さじ5	(75cc)
油	適宜	

### <作り方>

- ①ニラを2cm程の長さに切る。
- ②ボウルにみそと水を入れよく溶かす。
- ③小麦粉とニラを入れよく混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、③を薄く流して両面焼いたら完成！

※お好みでニラの量を増やしてください。  
※みその代わりに、砂糖しょうゆを火にかけてものをつけてもおいしいです。