

アスパラガスとキャベツの千切りミ（フライパン1枚分）



（フライパン 1枚分）

- 卵・・・・・・・・・・ 1個
- 水・・・・・・・・・・ 50ml
- 薄力粉・・・・・・・・ 50g
- アスパラガス・・・・ 50g
- キャベツ・・・・・・ 50g
- ピザ用チーズ・・・・ 20g
- サラダ油・・・・・・ 大さじ1/2
- ポン酢・・・・・・・・ 大さじ1

（作り方）

- ① アスパラガスは斜め薄切りにする。
- ② キャベツは太めのせん切りにする。
- ③ 卵と水をよく混ぜ、薄力粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①と②とピザ用チーズを混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を薄く広げ、両面を焼き、中まで火を通す。
- ⑥ ポン酢を添える

野菜が苦手でも食べやすいです。季節の野菜を使ってみて。ソース味やケチャップ味など好みにアレンジしてみてくださいね♪

1/4枚当たり栄養価	
エネルギー109kcal	たんぱく質 4.6g
脂質 4.6g	加鈣 50mg
食物繊維 0.8g	塩分 0.5g



津山市健康増進課



アスパラガスについて 紹介します♪

緑黄色野菜のアスパラガスは、老化や生活習慣病の予防、美肌作りに役立つ、βカロテン、ビタミンC、Eや疲労回復効果のあるビタミンが含まれているよ。



津山市食育推進キャラクター
「しよたん」

旬は春から初夏にかけて。緑色が濃く、太いものがおいしいよ。

ゆでるときは、固い根元を先に入れ、ひと呼吸後に穂先を入れると均等に火が通るよ。

野菜料理をフラスー皿！

野菜の摂取目標量は、成人1日当り350gですが、一皿分（約70g）不足しています。毎日野菜料理を一皿多く食べましょう。