



# 今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は ...

## アスパラガス



### アスパラガスと鶏肉のクリームソースがけ

～ 材料(2人分) ～

|           |              |
|-----------|--------------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 140g         |
| 塩         | 0.7g (下味付け用) |
| アスパラガス    | 70g          |
| サラダ油      | 4g (小さじ1)    |
| たまねぎ      | 50g          |
| 小麦粉       | 8g (小さじ2強)   |
| バター       | 4g (小さじ1)    |
| 牛乳        | 200ml (1カップ) |
| 固形コンソメ    | 2.5g (1/2個)  |
| こしょう      | 0.01g        |

a

～ 作り方 ～

- 1) 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、下味を付ける。
- 2) アスパラガスは4cmの長さに切り、熱湯でさっと茹で、水気を切っておく。
- 3) たまねぎを薄切りにする。
- 4) aのソースを作る。  
鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。  
小麦粉を加え、粉っぽさが無くなったなら牛乳、コンソメを加えとろみがつくまでよく混ぜ合わせる。  
こしょうを適量加える。
- 5) フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き目がつくまで焼く。
- 6) 5)の鶏肉を皿に盛り、aをかけて、アスパラガスを添える。



～ 1人分の栄養価 ～

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 228  | kcal |
| たんぱく質 | 18.7 | g    |
| 食塩    | 1.2  | g    |

#### エネルギー制限の方へ

エネルギー制限をされている方は、クリームソースの量を半分にすると約74kcal減らすことができます。

また、鶏もも肉は、皮付きよりも皮なしの方が約59kcalエネルギーを減らすことができるので、皮なしを使用しています。

#### 食塩制限の方へ

食塩制限をされている方は、鶏もも肉に下味を付けずに調理すると一人当たりの食塩を0.8gに抑えることができます。

その際、しっかり焼き目をつけると塩分が少なくても香ばしく、おいしく食べられます。

#### アスパラガスの秘密

アスパラガスという名前は「たくさんわかる」「激しく裂ける」という意味のギリシャ語が語源です。

一つの株から若い芽が何本も萌え出るため、この名前がついたと言われています。

(色が濃く、穂先までしっかりしまったものを選びましょう)

