



🕒 約10分

## アスパラの ごまドレグリル

### 【材料】(2人分)

アスパガス(冷凍) ..... 100g  
 ごまドレッシング ..... 大さじ1  
 にんにく(おろし) ..... 小さじ1/2  
 パン粉 ..... 大さじ1

### 【作り方】

- ① 冷凍のアスパガスは耐熱皿に並べ、電子レンジ500Wで1分加熱する。加熱が終わったら水けをきり、アルミホイルに並べておく。
- ② ごまドレッシングとにんにくを混ぜ合わせてアスパガスの上にまんべんなくかけ、さらにパン粉をふりかける。
- ③ グリルで約5分焼いてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
54kcal	0.5g	50g



# 健康応援レシピ

国保発！  
～時短で野菜！～

料理を作った感じがしないほど簡単でした。忙しいお母さんは助かるレシピだと思います！簡単なのにすごくおいしかったです。



5月CATV出演

ひさのみほこ  
久野 美保子 さん

### 【材料】(2人分)

アスパガス(冷凍) ..... 150g  
 めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ1  
 しょうが(おろし) ..... 小さじ1

### 【作り方】

- ① 耐熱容器に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで約2分加熱してできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
23kcal	0.6g	75g



🕒 約5分

## アスパラの 煮びたし風