



／もっと／  
**野菜を  
 食べよう!**  
 協力 庄内町食生活改善推進員協議会

**アスパラの和風ペロンチーノ**



エネルギー56kcal/たんぱく質  
 2.4g/脂質3.7g/食塩相当量0.6g  
 ※1人当たり

材料 (2人分)

- ・アスパラガス…………… 3本 (70g)
- ・玉ねぎ…………… 中1/4個 (50g)
- ・ベーコン…………… 1/2枚 (10g)
- ・オリーブ油 (サラダ油でも可) …… 大さじ1/2
- ・にんにく (チューブタイプでも可) …… 1片 (小さじ1/2)
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・鷹の爪 (お好みで調整) …… 適量

- ①アスパラガスは根元の皮をむき、斜め切りにする。  
玉ねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、中火で香りが出るまで加熱する。
- ③アスパラガス、玉ねぎ、ベーコンを入れ炒める。  
しょうゆと鷹の爪を加え、炒め合わせる。

**ポイント**

アスパラガスを炒めることで、茹でた時とはまた違ったシャキシャキの食感を楽しめます。調味料は計量し、味見をしてみて「ちょっと薄いかな？」くらいにとどめ、食材の味を楽しみましょう。

／レシピは町HPにも掲載します！！／



工藤むつ子さん 畠山洋子さん