

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

春の彩りで食卓を明るく

## アスパラガスとベーコンの炊き込みご飯

レシピ 31



### 栄養価 (1人分・1杯分)

エネルギー.....286kcal  
たんぱく質.....7.6g  
脂質.....6.0g  
炭水化物.....48.5g  
食物繊維.....0.6g  
食塩相当量.....1.1g

### 材料 (茶碗5杯分)

米.....(2合) 300g  
アスパラガス(中太)  
.....(4本) 90g  
ベーコン(厚切り).....100g  
コンソメ(顆粒)  
.....(小さじ2) 6g  
オリーブ油(大さじ1) 12g  
塩.....少々  
粗びきこしょう.....適宜

### 調理時間

約50分(炊飯時間含む)

### 材料費 (1人分・1杯分)

約130円

### つくりにかた

- ①米をとき、水加減する。
- ②アスパラガスは根元を2~3cm切り落とし、はかまを切り取る。根元は軽く皮をむく。
- ③アスパラガスをうすい斜め切りにし、軽く塩をふってなじませておく。
- ④ベーコンを5mm程度に切る。
- ⑤①にコンソメと、ベーコンの1/3を入れて炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、すぐに残りのベーコンと③を加えて10分ほど蒸らす。
- ⑦蒸らし上がったらオリーブ油を加えてよく混ぜ、好みで粗びきこしょうをふる。

### おすすめ

ポイント

春先から旬を迎えるアスパラガスは、さっと炒める、ゆでる、焼く、天ぷらにするなどさまざまなアレンジが楽しめます。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には疲労回復効果があるので、定期的に食べたい食材です。ベーコンやウインナー、バターとの相性も抜群なので、そのまま炒めてもよいですが、今回は炊き込みご飯にしました。

在宅高齢者&ホームヘルパーの  
調理援助に活用できる

# 栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB  
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授  
田村佳奈美 たむら・かなみ

疲れたときに元気をチャージ!

## アスパラガスといかの中華風炒め

レシピ 32



### 栄養価 (1人分)

エネルギー.....141kcal  
たんぱく質.....12.5g  
脂質.....8.6g  
炭水化物.....3.3g  
食物繊維.....1.2g  
食塩相当量.....1.1g

### 材料 (2人分)

アスパラガス (太)  
.....(4本) 120g  
ロールいか (解凍).....120g  
にんにく.....(1片) 5g  
ごま油.....(小さじ2) 8g  
中華だし (顆粒)  
.....(小さじ1) 3g  
塩こしょう.....少々

### 調理時間

約10分

### 材料費 (1人分)

約170円

### つくりかた

- ①アスパラガスは根元を2~3cm切り落とし、はかまを切り取る。根元は軽く皮をむく。
- ②アスパラガスをやや厚めの斜め切りにする。
- ③にんにくをスライスする。
- ④ロールいかの皮の面に、鹿の子に切り目を入れ、食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。いかとアスパラガスを加えて中火で炒め、中華だし、塩こしょうで味をととのえる。

### おすすめ

ポイント

いかを使うことで高たんぱく質になります。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸、いかに含まれるタウリン、にんにくに含まれるアリシンはどれも疲労回復効果がある成分です。疲れを感じたときにぜひ食べたい1品です。