

アスパラと鶏肉の米粉グラタン



調理時間
15分

材料[2人分]

アスパラガス…………… 1束
エリンギ…………… 1本
タマネギ…………… ¼個
鶏モモ肉…………… 60g
卵黄…………… 2個分
ニンニク…………… ½片
米粉…………… 10g
バター…………… 10g
牛乳…………… 100cc
塩・コショウ…………… 少々
(※好みで コンソメ顆粒 ひとつまみ)
ピザ用チーズ…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量

作り方

- ①アスパラガスは4等分に切り、エリンギ、タマネギは薄切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切りに。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①の鶏肉、アスパラガス、タマネギ、エリンギ、ニンニクの順に中火で炒める。
- ③火が通ったら、全体に米粉をふりかけながら炒める。さらにバター、牛乳を加えて、火を弱め、とろみがつくまで混ぜながら炒める。
- ④③に塩・コショウ、好みでコンソメを加えて、味をととのえ、火を止める。
- ⑤④を耐熱皿に入れて、チーズ、卵黄をのせて、オーブントースターで約3分、チーズに色がつくまで焼く。

寒い冬の間、土の中で栄養を蓄え、春の訪れと共に芽を出すのが春野菜。その代表格がアスパラガスです。香川県オリジナル品種「さめきのめざめ」は、穂先がキュッとしまり、根元までやわらかいのが特徴です。

アスパラガスに多く含まれるアスパラギン酸は疲労回復作用があり、新陳代謝を促します。また、穂先にはルチンを多く含み、血管を丈夫にして、高血圧や動脈硬化の予防に効果があると言われます。春のうちに、しっかりと芽の野菜をとって代謝を上げると、夏バテしにくい体作りができます。

さまざまな調理や味付けに合ったアスパラガスを、今回はお子さまも大好きなグラタンにしました。アスパラガスの風味と食感、鶏肉に負けない主役級の存在感です。

新・さめき
野菜料理

野菜ソムリエプロのおすすめ



4月の
おすすめ



アスパラガス
(さめきのめざめ)



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。