

# アスパラのチーズリゾット



冬もだんだんと終わりが近づき、これから暖かい季節がやってきますね。春になると生命力にあふれた栄養豊富な野菜が市場に並びます。今回は春野菜を使ったレシピを紹介します。



## 健康のPoint!

アスパラガスには「アスパラギン酸」と呼ばれるアミノ酸が豊富に含まれています。アスパラギン酸はエネルギー代謝に関わるアミノ酸の一つで、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

穂先にはルチンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、血流改善や血管を強くすることが期待されるといわれています。

## 【材料(2人分)】

米(洗わない)	1合
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
アスパラ	4本
玉ねぎ	1/4個
コンソメ	5g
水	600ml
粉チーズ	20g
塩コショウ	少々
生ハム	20g
黒こしょう	少々

## 【調理のPoint】

### Point①

フライパンの大きさや火力により、スープが足りなくなることがあります。その場合は焦がさないように適度に湯を足しながら煮るときれいに仕上がります。

### Point②

スープをお米に足してから混ぜすぎると、粘り気が出るので注意しましょう。

### Point③

糖質、たんぱく質、脂質がしっかりと含まれています。サラダなどの副菜を添えるとさらに栄養バランスが整います。

## 【栄養量(1人分)】

エネルギー	: 446kcal
たんぱく質	: 15.2g
脂質	: 13.3g
食塩量	: 2.0g

## 【作り方】

- ①鍋に分量の水を沸かしてコンソメを溶かしておく。
- ②アスパラガスは根元の堅い部分は切り落とし、茎の部分は皮をむく。茎は厚さ5mm程度の厚さに輪切りにする。穂先は3cmくらいの長さに切っておき、レンジで1分加熱する(飾り用)。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブを熱し、薄切りにしたニンニクを軽く色づくまで炒め、香りをつける。
- ④ニンニクを取りだし、代わりにタマネギを玉ねぎを入れ、焦がさないようにしんなりするまで炒める。
- ⑤④に米を洗わないまま加えてさらに1~2分炒める。
- ⑥お米が透き通ってきたら、熱いスープを数回に分けて入れ、20分程度煮る。時々フライパンの底から混ぜる。お米に多少芯が残る程度まで火を通す。
- ⑦粉チーズを入れてざっと混ぜ、器に盛り付ける。アスパラの穂先、生ハムを飾る。好みで黒こしょうをふる。