

## アスパラガスと卵のソテー



### 材料(1人分)

A	卵	1個
	マヨネーズ	小さじ1
	胡椒	少々

アスパラガス	30g
トマト	30g
マヨネーズ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1

### 作り方

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、はかまも落とす。トマトは種をとって一口大に切る。
2. アスパラガスをしっかりと洗い、耐熱容器に乗せラップをかけて500Wで1分加熱し、4cm程度に切る。
3. Aを混ぜ合わせ、熱したフライパンに流しいれて軽くかき混ぜる。半熟状態でフライパンから取り出す。
4. 同じフライパンにマヨネーズを入れ中火にかけ、マヨネーズがふつふつし始めたらアスパラガス・トマトを入れ30秒ほど炒める。
5. 一度取り出した卵・マスタードを加え軽く炒めたら完成。

### 管理栄養士の一言メモ

マヨネーズのコクやマスタードの酸味を利用することで、特別塩を加えなくてもしっかりとした味付けになります。

アスパラガスにはエネルギー源として利用されるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」が含まれており、疲労回復効果が期待できます。アスパラギン酸は熱に弱いので加熱のし過ぎには注意しましょう！

エネルギー  
173kcal

たんぱく質  
7.8g

脂質  
14.1g

食塩相当量  
0.6g