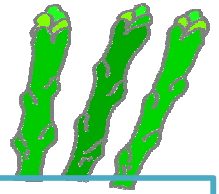




たっぷりアスパラガスの スパニッシュオムレツ



(材 料) 2人分

・卵	3個
・グリーンアスパラ	5本
・じゃがいも	1個
・ウインナー	3本
・ミニトマト	5個
・オリーブオイル	適宜
・塩コショウ	少々
・コンソメ	小さじ1
・粉チーズ	大さじ1



(作り方)

- ①アスパラは下の硬い部分をピーラーなどで落とし、4等分から5等分に切り、硬めに茹でます。
- ②じゃがいもは、さいの目、または厚めのいちよう切りにし、柔らかく茹でておきましょう。
- ③玉ねぎは角切り、ミニトマトは1/2に、ウインナーは輪切りにしておきます。
- ④卵をよく溶いて、コンソメと粉チーズを加え、混ぜ合わせておきます。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを敷き、中火で玉ねぎとウインナーを炒めます。
玉ねぎが透明になってきたら、ジャガイモ、アスパラ、ミニトマトを入れ、軽く塩こしょうをして混ぜ合わせます。
- ⑥次に味付けしておいた溶き卵を炒めた材料に流しいれ、ふたをして中火から弱火で焦げないように注意しながら焼いていきます。
- ⑦しばらくして全体的に火が通ってきたら裏返します。蓋を大きめのお皿に替え、すっぽりとかぶせたら、フライパンごとひっくり返し、オムレツを一旦、皿に載せます。そして、崩れないように慎重にフライパンへ滑らせます。
- ⑧蓋をしてもうしばらく焼き、中まで火が通ったら完成です。
適当な大きさに切り分けて、お好みでケチャップなどを付けてお召し上がりください。



グリーンアスパラが
おいしい季節になりました！



これから旬を迎えるグリーンアスパラですが、代表的な栄養素といえば、その名の通り【アスパラギン酸】です。アスパラギン酸はグリーンアスパラの穂先の方に多く含まれており、疲労回復や老廃物の排泄、スタミナ強化などに効果があるそうです。



【アスパラギン酸】はアスパラガスから発見されたので、その名をとって【アスパラギン酸】と名づけられましたが、実は、大豆モヤシや枝豆、ソラマメにも多く含まれている成分です。ちょっと疲れたな・・・と感じたら、毎日の献立に、これらのお野菜を取り入れるとよいかもしれませぬ。



大石病院
OISHI HOSPITAL

