

北陵ごはん

アスパラと生ハムのペパロンチーノ

材料（2人分）

材 料 名	分 量
アスパラ	2本
生ハム	6枚
水菜	1株
パスタ	200g
にんにく	2片
唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
醤油	小さじ2
塩・こしょう	適量

調理手順

- ①パスタをゆでる
- ②にんにくはスライス、唐辛子は輪切り、アスパラガスと水菜は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクをいれ炒める。
- ④にんにくの良い香りがしてきたら、唐辛子とアスパラを入れ炒める。
- ⑤フライパンにゆでたパスタと水菜、醤油を加え炒める。
- ⑥塩・こしょうで味を調え、火を止めて生ハムを入れ混ぜる。
- ⑦器に盛り付けて完成



食材紹介

アスパラには、新陳代謝を高める働きがあるとされていて、その他にも、穂先にはルチンが含まれ、アスパラギン酸とともに、血圧を安定させて動脈硬化を予防効果が期待されています。グリーンアスパラガスに含まれるオリゴ糖には、腸内善玉菌であるビフィズス菌を効率よく増やす働きがあり、腸内年齢を若く保つ効果があるといわれています。



私達がレシピを
考案しました

食品科学研究部2年生

左から 武田 朱音 平石 遥菜