

アスパラガス

★アスパラガスの見分け方★



茎が太めでまっすぐと伸びて張りがあり、緑色が濃くツヤがあるもの。穂先は開いておらず、ほどよくしまったものを選びましょう。また、切り口がみずみずしいものが良品です。

★アスパラガスの特徴★

エネルギー量は他の野菜と比べて特別なものではありませんが、カロチン、ビタミンE、食物繊維、アスパラギン酸などが豊富で和・洋・中華のどの料理にも合う優れたものです。特にアスパラギン酸を多く含み、肝機能向上や疲労回復に効果があります。アスパラガスは**若返りの野菜**と言われるほど栄養価が高いのです。

また、カロチン、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できガン予防に効果があるとされる緑黄色野菜の代表格です。

★アスパラガスを電子レンジで下ゆでする方法★

- 1、アスパラガスをしっかり洗う
- 2、上記の方法で下処理を行う
- 3、電子レンジ対応のお皿に入れてラップする
- 4、500Wで1分半～2分間レンジにかけます。
- 5、レンジから取り出したら、冷めるまで少しの間ラップを取らずに放置する。
- 6、余熱で冷めたら完成！

★ネガティブカロリーダイエット★

ネガティブカロリーダイエットとは、食べ物を消費するカロリーよりも低いカロリーの食べ物を選んで食べることで痩せるという、科学的根拠に裏付けたダイエット法です。

アスパラガスはもちろん、セロリやキャベツ、ブロッコリー、玉ねぎなどもこの条件に該当する野菜です。

理論上、**食べれば食べるほど痩せる**ので、空腹を我慢することなくダイエットが行えます。

