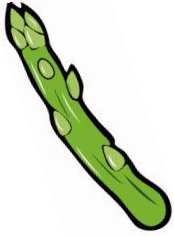


## 献立ひとくちメモ

5月25日(水)



アスパラガスのお話です。

アスパラガスは春から初夏に旬を迎える食材で、独特のやわらかさと歯ごたえが特徴です。アスパラガスに含まれる栄養素として有名なのが「アスパラギン酸」です。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるアミノ酸の一種で、体内のエネルギー代謝を活発にする作用があります。

日本では、緑色のグリーンアスパラガスがよく食べられていますが、光を当てずに栽培すると、色の白いホワイトアスパラガスになります。ヨーロッパでは春を告げる野菜としてホワイトアスパラガスがとても人気です。