

# おいしいヘルシー お弁当ヨレシビ

## アスパラパイ



会津産は今が旬  
アスパラギン酸で  
疲労回復作用も

福島県内で最も栽培  
が盛んな会津のアスパ  
ラガスは今が旬。アス  
パラガスに含まれるア  
スパラギン酸は、疲労  
回復作用があるそう  
です。今回はオーブンに  
入れるだけの簡単おや  
つ。お弁当にもどうぞ。

### 材料

- アスパラガス…3本
- オリーブオイル…少々
- 塩、コショウ…少々
- パイシート…1枚

※パイシートは、冷凍庫から出して  
30分冷蔵庫に入れておくなど、  
少しだけ柔らかくしておきます。

### 取材協力

野菜ソムリエ  
アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ



- ①パイシートの長さ  
に合わせてアスパ  
ラガスの根元を切  
る(皮むきは必要あ  
りません)。
- ②パイシートを縦長  
に3等分に切り、全  
体にオリーブオイ  
ルを塗る。
- ③アスパラガスを並  
べ、ぎゅっと押し  
付けて固定し、塩、  
コショウを振る。
- ④210度に温めた  
オーブンで15分  
20分焼いてできあ  
がり。