

## アスパラとトマトのポン酢炒め

アスパラの「ルチン」とトマトの「リコピン」が動脈硬化を予防



エネルギー 44kcal 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

アスパラ  
100g



にんにく  
1/2 かけ



赤唐辛子  
適量

トマト  
100g

- ・オリーブ油・・・小さじ1
- ・ポン酢・・・大さじ1

にんにくの風味がポン酢とよく合います。トマトはさっと混ぜ合わせる程度にかかる火を通すのがポイントです。

### ① 野菜を切る

にんにくはつぶす。アスパラは斜め切りにする。トマトはヘタをとってひと口大のくし型に切る。

### ② 炒める

にんにく、赤唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて火にかけて、香りが出たらアスパラを入れて炒める。

最後にトマトを加え、ポン酢で調味する。