

## 5月13日（金）

きょうは、「えびとアスパラガスのグラタン」に使われている“アスパラガス”についてのお話です。

“アスパラガス”には、 $\beta$ カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどの栄養がたっぷりです。特に、“アスパラギン酸”というアミノ酸の仲間の栄養もたっぷりです。この栄養には、疲れを回復する効果があります。“アスパラガス”は、少しスジがあっても噛みごたえのある野菜ですが、栄養たっぷりですので、しっかり良く噛んで、残さずに食べましょう。