

2023年7月6日

みなさん こんにちは😊

暑い日が続きますね！ 熱中症対策していますか？

ヤクルト東海では今「熱中症に気をつけよう！キャンペーン」を実施しています🌟

しかも、なんと！！！！日進市のお野菜が当たります😊

いつもお世話になっている「いろや農園」さんの有機野菜ですよ～

詰め合わせの夏野菜🍆 届くのを楽しみにしていただきたいです。

そして、ヤクルト商品でも大人気の黒酢！ お酢が苦手な方も飲みやすく、紀州南高梅の果汁入りで量販店スーパーでも年中人気の商品です。

夏の疲労回復にとっても良いのでぜひ飲んでいただきたい商品です。しかも特保認定商品なんです。

ガラクトオリゴ糖が2.5g入っており、おなかの調子を整えることができます。最高！！！！(≧◇≦)

もう一つの賞品は「タフマンリフレッシュ」おなじみタフマンの缶タイプ！

クエン酸が疲労回復に役立ちますよ～。こちらも若い世代の方に大人気🍀自動販売機でも取り扱っています。

ぜひご応募いただけると嬉しいです。公式InstagramやTwitter、LINEなどでも紹介していますのでご覧いただければ幸いです。



さて今回のレシピですが、よくTVでも道の駅の特集などを見るので東海3県の道の駅を紹介しながら食材も地域のものを使ってみようと思案しました！

「道の駅平成」はTVでもよく取り上げられているところですが、そこで出会った山栗屋さんの栗を使ったレシピです。

栗は腎の働きを補うとされていて、気力が増し胃腸や足腰を丈夫にするとされています。今は時期ではないのですが、秋にぜひ食べてほしい～と言われていましたよ！



アスパラも地元産です。香りがよくてめちゃくちゃ美味しいです！

ぜひお試しください。

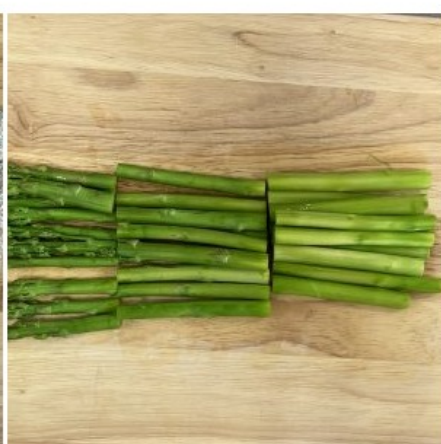
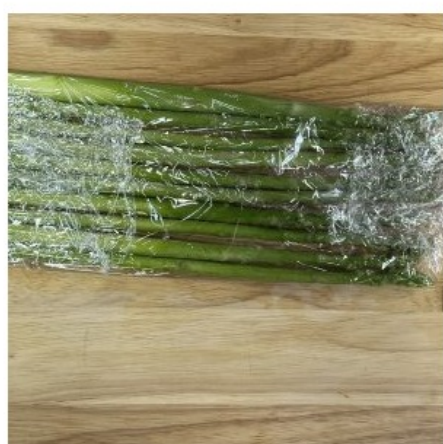
## ●アスパラガスの山栗ソースがけ

### ○材料

アスパラガス 150g  
山栗 60g  
マヨネーズ 大さじ4  
塩 少々  
こしょう 少々

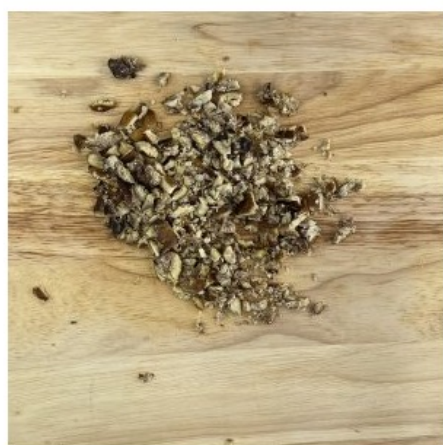
### ○作り方

①アスパラガスは根本の部分のみ皮をむきラップに包んで1分30秒加熱した後3等分に切る。

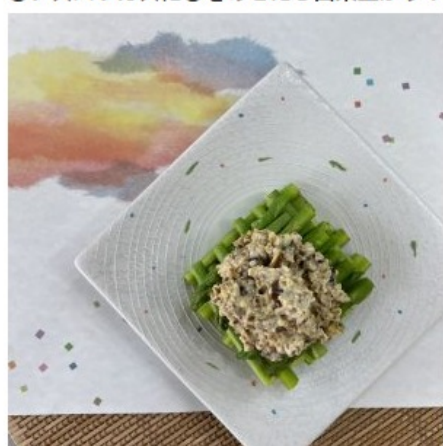


②山栗は皮をむきすり鉢や包丁を使って細かく切る。

③②にマヨネーズ、塩、こしょうを入れよく混ぜる。



④アスパラガスに③のをせたら出来上がり！



栗は栄養価が高いのに低脂肪なのでダイエット中のおやつにもピッタリです🍂

温活菜膳料理士 高城 栄