

# アスパラガス



まず

野菜

もっと

野菜

おいしい

野菜を食べよう♪



## ポイント

アスパラギン酸が発見された野菜!

## 保存方法

ビニール袋に入れて冷蔵保存  
収穫して日数が経つとかたくなるので、  
すぐに茹でて冷凍すると良い

おいしい時期

3~9月

## 食べ方

ゆですぎないこと。根元を立てて入れて10秒数えた後、  
全体を入れて約1分ほどでザルにあげる。