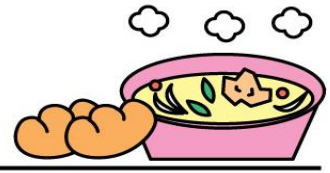


# 栄養士だより



5月号

入園、進級して約2か月経ちますが、園の生活にはすっかり慣れてきましたか？  
保育園給食では『地産地消』を心がけており、地域の農家の方や市内の直売所から、地元産の旬な食材を仕入れ給食に使用しています。今月は保育園に野菜などを納入していただいている直売所をご紹介します！ ※詳しい情報は小諸市ホームページをご覧ください。

<以下、写真は小諸市ホームページより>

## ●小諸大橋直売センター

地域の特産品の「**白土ばれいしょ**」や、**かぼちゃ**もオススメです！

住 所：小諸市山浦916-2



## ●三岡ふれあいセンター

信州伝統野菜の「**空南蛮(そらなんばん)**」や果物類(**もも、りんご**等)がたくさん並びます。

住 所：小諸市耳取651-3



## ●グリーンロード直売所

**シタス**などの高原野菜がたくさん並びます。  
新鮮な**葉物類**がお手頃価格で購入できます。

住 所：小諸市八満1104



## ●眺望一番ひしの直売所

信州伝統野菜の「**ひしの南蛮**」が並びます。  
**にんじん**もとても良いものでオススメです！

住 所：小諸市菱平312



## ●直売所浅間のかおり

品質の良い数多くの野菜や果物がそろいます。  
いちごもとてもおいしいです。

住 所 : 小諸市御影新田493-1



保育園に納品はしていただいていませんが、市内には他にも、旬な野菜や果物を取り扱っている直売所があります。

- たきばら駅直売所
- 直売すみれ屋(小諸駅構内)
- あぐりの湯直売所(あぐりの湯内)



## ☆5月のレシピ紹介☆

旬のアスパラを使って

### ～ アスパラのクリーム煮 ～

5月、6月はアスパラが旬です！アスパラには『アスパラギン酸』という栄養が含まれていて、疲労回復や、美容にも効果があります！子ども達が好きなクリーム煮で、アスパラも食べやすくなります。



#### <材料(4人分)>

鶏もも肉	40g	
じゃがいも	中2個	(160g)
玉ねぎ	小1個	(160g)
にんじん	中1/2本	(40g)
しめじ	1/4株	(40g)
アスパラガス	大2本	(40g)

塩	小さじ2/3	(3.2g)
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1と2/3	(16g)
バター	大さじ1強	(16g)
スキムミルク (なければ牛乳)	大さじ3	(16g)
	(牛乳の場合 200cc)	

#### <作り方>

- ①アスパラの根元を切り落とし、根元から1/3ほどをピーラーでむく。
- ②じゃがいもは1.5cm角、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しめじは荒みじん、アスパラは斜めの薄切りにする。
- ③フライパンか鍋に油を入れて熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、鶏肉としめじ、じゃがいもも加えて炒める。具材がひたるくらいの水を入れ煮て、後からアスパラも加えて煮る。
- ④別鍋でバターを溶かし小麦粉を入れてよく炒める。  
※まとまってきたらさらに加熱し、液状になるまで炒める。
- ⑤スキムミルクをぬるま湯で溶かし④に少しずつ加え、なめらかになるまで加熱する。
- ⑥③に⑤を加えてよく混ぜ、味付けをして完成！