



レシピ紹介



5月号

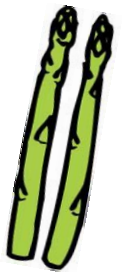
小諸市の保育園給食では『地産地消』を心がけており、地域の農家の方や市内の直売所から、地元産の旬な食材を仕入れ、給食に使用しています。

5月、6月に旬を迎える『アスパラ』を使ったレシピを紹介します！

※小諸市内の直売所情報は小諸市ホームページをご覧ください。

旬のアスパラを使って

～ じゃがいもとアスパラのそぼろ煮 ～



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！
アスパラが入ることで色合いもとてもきれいになります。

<材料(4人分)>

じゃがいも	中3個	320g
にんじん	1/2本	80g
玉ねぎ	1個	160g
鶏ひき肉	80g	
アスパラガス	2本	40g
しょうが	少々	1.2g
炒め油	適宜	

●調味料

酒	小さじ2	8g
砂糖	小さじ1	3g
しょうゆ	大さじ1強	20g
片栗粉	小さじ1/2	1.2g



<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じゃがいもは食べやすい大きさに乱切り、玉ねぎとにんじんはみじん切り、アスパラは斜めの薄切りにする。
- ③じゃがいもを素揚げにする。(時間が無ければ揚げずに⑤と一緒に煮てもいいです。)
- ④フライパンか鍋に油を入れて熱し、ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎとにんじんも加えて炒める。アスパラも加えて炒める。
- ⑤食材がかぶるくらいまで水を入れて煮る。酒、砂糖、しょうゆも加えて味付けする。
- ⑥③のじゃがいもを加えて和え、水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつけて完成！