

親子で作ろう！「食育レシピ」

5月・6月はアスパラが旬です

おすすめの料理!!



# 鶏肉とアスパラの みそマヨ炒め

## 【作り方（4人分）】

- ①アスパラの根元を切り落とし、皮むきで根元から1/3ほど皮をむく。
- ②アスパラは斜めの薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③一口大に切った鶏肉と、野菜、調味料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンで鶏肉に火が通るまで炒める。完成！

※野菜が柔らかいほうが好きな方は、炒める前にサッとゆでるかレンジで加熱してください。

※地元産の旬のアスパラは直売所などで購入できます。

- ・鶏もも肉 240g
- ・にんじん 1/3本 (30g)
- ・アスパラガス 3本～4本 (40g)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・炒め油 適宜

アスパラには『アスパラギン酸』という栄養素が含まれていて、疲労回復や美容にも効果があります！貧血の方にもおすすめです。そんなアスパラを使った保育園給食のレシピから一品ご紹介いたします。

お子さんにアスパラの皮をむいてもらうなど、親子でも作ってみてください！



▶▶▶ レシピ考案 塚原管理栄養士

図 子ども育成課 子ども育成係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



## クジャクチョウ

クジャクチョウは美しい蝶だ。<sup>はね</sup>翅の裏はほとんど黒だが、翅を開くと深い赤色にクジャクの羽の模様似た大きな目玉模様がある。

小諸ではため池のまわりなど、標高の低い地域で6月末に羽化したての美しい蝶が見られる。7月になると、クジャクチョウは山を登るようで、標高1200m付近で幼虫が良く見つかる。8月に2回目の成虫が羽化してくる。8月のクジャクチョウは高峰高原などで見られ、薄紫のマツムシソウや、黄色のマルバダケブキに蜜を吸っている姿はえもいわれぬ美しさだ。低地で冬を越すので春に、タンポポなどで見られることもある。

ところが一昨年、昨年とクジャクチョウをほとんど見なかった。山で会う人に、クジャクチョウはどこで見られるかと訪ねられる。なぜ減ってしまったかの理由はわからないが、最近ではキベリタテハというやはり大型の美しいタテハチョウが激減してしまった。このような異変は何だか気持ちが悪い。

【文・写真 海野和男】



ため池の土手に咲くカセンソウの蜜を吸う

ビジョンステーション コミヤマ 小諸本店・軽井沢店

THANK YOU FOR 100 YEARS

**Vision® Station** Since 1917

メガネ・サングラス・ルーペ  
補聴器・時計電池交換

NEW ノルディックウォーキング

小諸市相生町 3-2-1 駅徒歩5分  
営 10-19時 木曜定休日  
**0267-22-0570**

http://www.eyeloveyou.jp

コミヤマはおかげ様でまもなく創業100年

最新設備とまごころでお待ちしています。

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

**mamamo**

ママモ24号は6月下旬配布開始!

特集予定 **情操教育**  
**アウトアッキング**

小諸市内をはじめ  
佐久地域の  
幼稚園・保育園で  
園児一人一人に  
無料配布しています!

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/>

企画・編集・発行:株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

広告