



最終回

## アスパラガスで 春を感じる 2種の料理

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



### 👉 アレンジのポイント!

アレンジのもとにした学校給食



「グリーンアスパラガスとしめじの卵とじ」



「グリーンアスパラガスのソテー」

### 2種を食べ比べ

「おうちでアレンジ学校給食」の最終回は春の味わいアスパラガスの料理。下ゆでして炒めたものとそのまま炒めたものと味を比べてみましょう。

1人分  
アスパラガスとシメジの卵とじ 約 **227** kcal

#### 【材料】(4人分)

アスパラガス…60g	〈調味料〉
シメジ…60g	砂糖…小さじ $\frac{2}{3}$
てんぷら…30g	薄口しょうゆ…小さじ $\frac{2}{3}$
卵…1 $\frac{1}{2}$ 個	みりん…小さじ $\frac{2}{3}$
サラダ油…小さじ $\frac{1}{2}$	かつおのだし汁…大さじ2 $\frac{2}{3}$

#### 【作り方】

- ① アスパラガスを3cm長さの斜め切りにし、下ゆでする。シメジは小房に分け、てんぷらは薄く切る。
- ② フライパンを熱してサラダ油を加え、シメジ、てんぷらを軽く炒め、調味料を入れて煮る。
- ③ アスパラガスを加え、溶き卵を入れて仕上げる。

1人分  
アスパラガスのソテー 約 **127** kcal

#### 【材料】(4人分)

アスパラガス…120g  
キャベツ…80g  
シメジ…40g  
ハム…20g  
サラダ油…小さじ1  
塩、コショウ…少々

#### 【作り方】

- ① アスパラガス、キャベツ、ハムを食べやすい大きさに切る。シメジは小房に分けておく。
- ② フライパンを熱してサラダ油を加え、アスパラガス、キャベツ、シメジの順に加え、ほぼ火が通ったらハムを入れて炒め合わせる。
- ③ 塩、コショウで味を調える。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会