



～いわき市 学校給食献立紹介～

# アスパラガスのソテー

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー95kcal/たんぱく質6.0g/塩分0.7g



## ぐんぐん成長するパワフル野菜！

### 「アスパラガスのソテー」



アスパラガスは1日に10cmほど伸びるという特徴があります。そのため収穫時期には、毎日状態を確認しないとあっという間に食べごろを逃してしまいます。

アスパラガスのシャキシャキとした食感と甘みを生かしたソテーは、子どもたちに人気のメニューです。お弁当のおかずにもおすすめですよ！

#### 材料(4人分)

- ミニウインナー.....70g
- グリーンアスパラガス.....6本
- ホールコーン.....110g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- サラダ油.....小さじ1

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みに調節してください。

#### 作り方

- 1 グリーンアスパラガスは3cm長さの斜め切りにし、かためにゆでておく。
- 2 フライパンに油を熱し、ミニウインナーを中火で炒める。表面に焦げ目がついてきたら、ホールコーンを加え、塩・こしょうで味を調える。
- 3 最後にグリーンアスパラガスを加えてさっと炒める。

#### 【アスパラガスをおいしくゆでるコツ】

- ① 火が通りやすい穂先は後から鍋に入れて、時間差をつけてゆでよう！
- ② ゆで上がったたら、さっと冷水につけよう！



#### 【献立例】

ねじりパン/牛乳/キャベツのクリームシチュー/アスパラガスのソテー/オレンジ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー869kcal/たんぱく質32.5g/塩分2.9g