



～いわき市 学校給食献立紹介～

アスパラガスのクリーム煮

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー231kcal/たんぱく質7.8g/塩分1.0g



旬のアスパラガスを使ったクリーム煮



アスパラガスは春から初夏にかけて、旬の野菜です。穂先には、疲れをとってくれるアスパラギン酸や、免疫力をアップさせるビタミン類などが特に多く含まれています。

福島県は有数のアスパラガスの生産地で、会津地方で多く栽培されています。旬の時期にしか味わえない、アスパラガスのおいしさをぜひ味わってください。

材料(4人分)

- とりもも肉（皮なし）..... 50g
- じゃが芋..... 中2個
- 玉ねぎ..... 中1個
- にんじん..... 中1/4本
- アスパラガス..... 1束
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- スキムミルク..... 大さじ1/2
- シチューの素..... 大さじ3
- チーズ..... 20g
- サラダ油..... 適量
- 生クリーム..... 大さじ2
- 水..... 280ml

(水の量は味やかたさを見て調節してください。)

作り方

1. とり肉はひと口大、じゃが芋はさいの目切り、玉ねぎは太いせん切り、にんじんはいちょう切りにし、アスパラガスは3cmに切って、下茹でしておく。
2. 鍋にサラダ油を入れ、中火でとり肉の色が変わるまで炒めたら、玉ねぎ・にんじん・じゃが芋を入れて炒める。
3. 野菜に油がまわったら、水を入れて中火で煮込む。途中であくをとる。
4. 野菜に火が通ったら、シチューの素とチーズ、調味料を入れ、焦がさないように混ぜ、5分煮込む。
5. 最後に、アスパラガスと生クリームを入れて仕上げる。

※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。

【献立例】

ねじりパン/牛乳/アスパラガスのクリーム煮/小松菜とエリンギのソテー

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー826kcal/たんぱく質30.0g /塩分2.4g

