



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 19



アスパラガスのソテー

※平成22年6月24日の給食献立



アスパラガスには鉄分、ビタミン、ミネラル、カルシウム、亜鉛、アスパラガスから見つかったアスパラ銀酸などの豊富な栄養が含まれており、肌の調子を整える、貧血の予防などに効果があります。

★お店で選ぶときのポイント★

- ① 全体的に緑色が濃いもの
- ② 穂先が開いていないもの
- ③ 茎が細いものよりは、太いものを選ぶ

★保存方法★

乾燥させないようにすることと、立てた状態で保存しましょう!

材料 (1人分)

ハム	10 g	サラダ油	0.5 g
玉ねぎ	10 g	塩・こしょう	少々
キャベツ	35 g		
グリーンアスパラ	15 g		
薄口醤油	1 g		

作り方

- ハム・・・短冊切り
- 玉ねぎ・・・小口切り
- キャベツ・・・短冊ぎり
- グリーンアスパラガス・・・根元の硬い部分を取り、1.5 cmに切りゆがく

① サラダ油を熱し、ハム、玉ねぎ、キャベツを炒めアスパラガスを入れ、調味し、仕上げる。

