



©みんなのよい食プロジェクト

アスパラガスの味 食感を楽しむ

アスパラガスに含まれるアスパラギン成分は、体内でアスパラギン酸に変化して、疲労に対する抵抗力や免疫力を高める効果が期待できます。ご飯のおかずにはもちろん、おつまみやお弁当にもおすすめです。

■作り方■

- ①《アスパラガスの下処理》アスパラガスは、下の方を持ち、軽く折れる所で折り、固い部分を取り除く。
- ②①を10センチほどの細切りにする。
- ③じゃがいもはうす切りにする。重なるように並べ、端から長さ7センチほどの細切りにし水を張ったボウルに入れる。ざるに空け、水切りをする。
- ④フライパンにバター、②のアスパラガス、③のじゃがいもを加え炒め(じゃがいものしゃきしゃき感が残るように)、Aで調味する。
- ⑤春巻きの皮で④を巻き、油をしいたフライパンに、巻き終わりを下にして、きつね色になるまで両面を中火で焼く。

調理のポイント

①で取り除いた部分は刻んでみそ汁の具などに利用できますので、捨てないようにしましょう。④で春巻きの上に鼻をのせる時には、鼻の方向をそらえて乗せましょう。大人の方にはこしょうを粗びき黒こしょうに変えるのもおすすめです。お好みでトマトケチャップをつけてどうぞ。

材料(2人分)

アスパラガス …… 3本(約100グラム)

新じゃがいも …… 1個(110グラム)

春巻きの皮(1/4の大きさに切る) 2枚

バター …… 10グラム

油 …… 大さじ1

A | 塩 …… 小さじ1/4

| こしょう …… 少々

1人分 104キロカロリー 塩分 0.6グラム 調理時間 30分以内

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

とれたて新鮮なまま
食べられるから
栄養の損失が少ない

安全・安心

残留農薬検査や
生産履歴認証の点検に
より安全性が確認された
農畜産物を食卓に
お届けしています

やさしい

地球や環境にやさしい
資源循環型、環境保全型
農業に取り組んでいます

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日