



Vol.19

とちぎの  
地産地消  
レシピ

まるごと  
アスパラ塩つくね



JA ふれあい食材提供

とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

# まるごとアスパラ塩つくね

## ■作り方■

- 1 アスパラは根元を切り落とし、皮の硬い部分はピーラー等で剥く。
- 2 ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 ラップの上に②をスプーンで広げ、アスパラを上のにのせて包む。
- 4 フライパンにごま油を熱して③を転がしながら焼き、全体に焼き色がついたら、酒を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 5 ふっくらして火が通ったら、混ぜ合わせたBを加えて煮絡める。
- 6 器に盛り付け、レモンを添える。

### 材料(4本分)

	アスパラガス	.....	4本分
A	豚ひき肉	.....	200g
	長ねぎ(みじん切り)	.....	1/2本
	大葉(みじん切り)	.....	5枚
	おろし生姜	.....	小さじ1
	しょうゆ	.....	小さじ1
	溶き卵	.....	1/2個
	片栗粉	.....	大さじ1
	ごま油	.....	大さじ1
	酒	.....	大さじ2
B	ごま油・水	.....	各大さじ1
	塩	.....	小さじ1/3
	鶏がらスープの素	.....	小さじ1/2
	おろしにんにく	.....	小さじ1/2
	レモン(輪切り)	.....	適量

1本分 206キロカロリー 塩分1.0グラム 調理時間 約30分

## 栃木産をもっと食べよう!

### 安全・安心

残留農薬検査や生産履歴の記憶・点検により農畜産物の安全性が確認されています。

### 新鮮・おいしい

採れたてを新鮮なまま食卓へお届けするので栄養豊富です。

### やさしい

環境保全型農業エコ農業とちぎに取り組む農業者が増えています。

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日