



# アスパラとしらすのごはん

6月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
グリーンアスパラガス (斜め切り)	2本	① グリーンアスパラガスを茹でる。 ② フライパンに油をひき、にんじん、しらす干し、ホールコーン、①、Aを入れて炒める。 ③ ②に白ごまをふり入れる。 ④ 茶碗にごはんを盛り、その上に③をかける。	
にんじん (せん切り)	20g		
ホールコーン	20g		
しらす干し	20g		
白ごま	小さじ1		
油	適宜		
A	しょうゆ		小さじ1/2
	酒		小さじ1/2
	塩	少々	
ごはん	4膳		



## ひとこと Memo

福山市北部で栽培されている「グリーンアスパラガス」と、瀬戸内海でこの時期に漁獲される「しらす」を使った地産地消メニューです。

グリーンアスパラガスには、疲れた体を元気にしてくれるアスパラギン酸というアミノ酸が含まれています。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	331kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.5g

