

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元気な福の山ファミリー
アスパラくん

今回の食材は… **アスパラガス** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

○●ほんわか春色スープ●○



材料（1人分）

アスパラガス（太めのもの）
・・・・・・・・・・ 1/2本
たまねぎ・・・・・・・・ 10g
水・・・・・・・・・・ 70ml
牛乳・・・・・・・・・・ 80ml
コンソメ・・・・・・・・ 0.7g
こしょう・・・・・・・・ 少々

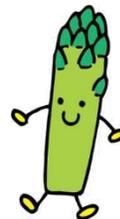
（1人分あたりの栄養価）

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 64kcal |
| たんぱく質 | 3.2g |
| 脂質 | 3.0g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

作り方

- ① アスパラガス、たまねぎは、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② ①がやわらかくなったら、ザルにあげ、粗熱をとる。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して、水、牛乳を加えて、加熱し、コンソメ、こしょうで味をととのえる。

☆☆ **アスパラガス** ☆☆



旬：2月中旬～10月中旬
主な産地：新市町，神辺町ほか

アスパラガスは塩ゆでしただけでおいしく食べられますが、スープや天ぷら、炒め物、サラダなど、いろいろな調理方法で食べられます。お店で選ぶときは、緑色が濃く、太さが均一で、穂がしっかりしまっているもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

今回使用した
アスパラガスの
産地は…

神辺町

