



アスパラサラダ



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）	3本	<p>① Aを混ぜ合わせておく。</p> <p>② キャベツ、グリーンアスパラガスを茹で、水気を切り、冷ます。</p> <p>③ ボウルに②、ロースハム、ホールコーンを入れ、①で和える。</p>
キャベツ（角切り）	3枚分 (約100g)	
ホールコーン	30g	
ロースハム（角切り）	2枚	
A		
サラダ油	小さじ2	<p>アスパラガスの根元から4~5cmのところは、繊維が固いので、ピーラーでむくとおいしく食べられますよ♪</p> <p>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」というアミノ酸が多く含まれています。</p>
砂糖	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
酢	大さじ1と1/2	

ひとこと Memo

グリーンアスパラガスは、福山市の北部（新市町や神辺町）を中心に、2月ごろから出荷されています。

この時季のものは、冬の間に貯めた栄養分をたっぷり含み、やわらかくて甘みがあります。

学校給食では、サラダの他に、クリーム煮やスパゲティなどに使っています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.3g