



このレシピで使用している県産品

アスパラガス

料理の栄養価

エネルギー	65 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	4.2 g
脂質(エネルギー比率)	58 %
カルシウム	37 mg
マグネシウム	15 mg
鉄	0.4 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	65 μgRE
ビタミンB1	0.45 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.7 g

材料(1人分)

アスパラガス (2~3cm)	10 g
きゅうり (輪切り)	22 g
乾燥わかめ	1 g
にんじん (せん切り)	8 g
米みそ	4.5 g
砂糖 (三温糖)	2 g
穀物酢	2.8 g
サラダ油	3.2 g
いりごま (白)	1.4 g

作り方

- 1 アスパラガス、きゅうり、にんじんは蒸して、冷却する。
- 2 乾燥わかめは水でもどした後、蒸して冷却する。
- 3 調味料は加熱後冷却する。
- 4 材料と調味料を和える。

ひとくち×モ

アスパラガスはユリ科の多年草で、ひとつの株に地下茎の細いイモのような貯蔵根がたくさんあり、その栄養で何本もの新芽が地上にニョキニョキと伸びてきます。私たちが食べているのはこの新芽です。

春・夏の年2回旬があり、2月から10月という長期にわたって収穫されます。

長崎県産のアスパラガスは、全国第4位(平成22年時点)の産出額で、県内各地で栽培されています。

吉崎でもアスパラガスの生産が盛んに行われており、JA吉崎市アスパラガス部会が第41回日本農業賞集団組織の部で大賞を受賞するなど、全国的にも有名です。農薬や化学肥料を極力抑えた健康的な土で育った吉崎産のアスパラガスは、根元から穂先までやわらかくて甘みがあるので、サラダなどの和えものに適しています。

給食では…



「みそドレッシングあえ」を使った給食献立例(小学校)

コッペパン・牛乳・焼きうどん  
みそドレッシングあえ