



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	38 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	1.7 g
脂質(エネルギー比率)	58 %
カルシウム	10 mg
マグネシウム	8 mg
鉄	0.2 mg
亜鉛	0.2 mg
ビタミンA	12 μgRE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	0.1 g

材料(1人分)

アスパラガス	20 g
きゅうり	20 g
ホールコーン	10 g
穀物酢	2 g
サラダ油	1.5 g
砂糖	1 g
こいくちしょうゆ	0.3 g
マスタード	0.1 g
食塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

作り方

- 1 アスパラガスは、根元を切り取り、3 cmぐらいに切る。
- 2 きゅうりは、うすく輪切りにする。
- 3 アスパラガス、きゅうり、ホールコーンをそれぞれゆでて、冷却する。
- 4 調味料と混ぜ合わせる。
- 5 味を調える。

ひとくちメモ

長崎県は、全国有数のアスパラガスの生産地です。長崎県各地で2月から10月という長期にわたって収穫されています。特に3月から4月にかけてのアスパラガスは特においしく、香りも豊かです。糖度も高く、根元から穂先までやわらかいことが特徴です。

太陽の光をあびて育ったアスパラガスは、ビタミンAやビタミンC、鉄分、カルシウムがたくさん含まれています。また「アスパラギン酸」というアミノ酸も豊富に含まれ、新陳代謝を促し疲労回復に効果があります。

地元で収穫される新鮮な野菜として、子どもたちに紹介しています。

給食では…



「アスパラサラダ」を使った給食献立例(小学校)

チキンカレーライス(麦ごはん)・牛乳
アスパラサラダ・焼きチーズと小魚