



学校給食レシピ紹介



国仲学校給食センターから、『佐渡産アスパラガス』を使用したレシピを紹介します。アスパラガスには、疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸など、いろんな栄養素が多く含まれています。アスパラギン酸はアスパラガスに多く含まれているためその名がついた栄養素です。栄養たっぷりの旬のアスパラガスでグラタンをぜひ作ってみませんか？

えびとアスパラのグラタン



◆材料(4人分) マークは佐渡産です。

- アスパラガス … 3本 (50g)
- ・たまねぎ … 約1/2個 (120g)
- ・むきエビ … 約20尾 (80g)
- ・しめじ … 約1/4房 (50g)
- ・サラダ油 … 大さじ1/2
- ・マカロニ … 20g
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・こしょう … ひとつまみ
- 米粉 … 大さじ2弱
- 牛乳 … 100ml
- ・チーズ … 32g
- ・パン粉 … 8g
- ・パセリ … 少々

豆乳でも
できるよ

◆作り方

- ①アスパラガスは斜め切り、たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。むきエビは解凍する。
- ②フライパンに油を入れ、えび、たまねぎ、アスパラガスを入れよく炒め、しめじ、塩コショウを加える。米粉を加え混ぜ合わせ、牛乳を入れとろみがつくまで煮る。
- ③マカロニは別鍋でゆでる。ゆでたマカロニを②に加え、よく混ぜる。
- ④カップに入れ、チーズ、パン粉、パセリをのせオーブンで焼き色が付くまで焼いたら完成。

◆コツ・ポイント

・お好みで鶏肉や旬の食材などに具材を変えると、色々アレンジでき楽しめます。

◆ひとくちメモ ~ アスパラガスを選ぶときのポイント ~

穂先が締まっている

緑色が濃い

茎はまっすぐで曲がっていない

切り口がみずみずしい