

# アスパラガスのソテー



## ひとくちメモ

アスパラガスは年間を通して売られていますが、初夏が旬です。アスパラガスには「アスパラギン酸」が含まれています。スタミナドリンクの成分として有名で、疲労回復の効果があります。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

アスパラガス	1束
キャベツ	1枚
にんじん	1/4本
油	小さじ1
塩	小さじ1/2程度
こしょう	少々



- 1 アスパラガスは斜め2cmくらいに切り、さっとゆでる。(ゆで時間1~2分。ゆですぎに注意。)
- 2 キャベツ・にんじんをせん切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ、にんじん・キャベツ・アスパラガスの順に炒め、野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味付けする。

※ホールコーンを入れても、彩りよくなります。



(2019年6月の給食より)

### 一人分の 栄養価

エネルギー 12kcal  
たんぱく質 0.7g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
(ここをタップ)



黒パン 牛乳  
マカロニのクリーム煮  
アスパラガスのソテー

2017年5月の給食献立より

