



5月のいちおしメニュー紹介

5月10日(水)

「アスパラの肉巻き」



アスパラは 1年中ありますが、5月は旬の野菜です。保育園では人参と一緒に豚肉で巻き、彩りよく盛り付けています。旬のものを食べることは、おいしいだけでなく、食材の栄養を最も良い時期にいただくことができ、体にいいことがたくさんですね。 またお弁当のいろどりにもピッタリの食材です。



5月のいちおしメニュー

アスパラの肉巻き

レシピ

材料 (大人4人分)			
アスパラ	4本	水	小さじ2
人参	1/2本	醤油	大さじ1
豚肩ロース薄切り	8枚	砂糖	小さじ2
		水溶き片栗粉	適量
		油	適量

作り方

- ① アスパラは根元の堅い部分を切り落とし、下ゆでする。
- ② 人参はアスパラと同じ長さに細長く切り、下ゆでする。
- ③ ①と②1本ずつを合わせて芯にして、豚肉で端から巻いていく(1本につき豚肉2枚使用)
- ④ Aを鍋にに入れて火にかけて、沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し③を焼く。焼きあがったら2~3等分に切り④のたれをかけて出来上がり。

