

【学校給食レシピ紹介】

2016年6月掲載

レシピ名	アスパラガスのグラタン
エネルギー(1人分)	161kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>若どり(細切れ)…40g マカロニ…40g グリーンアスパラガス…50g たまねぎ…中1個 マッシュルーム(ホワイト)…4個 バター…小さじ1 白ワイン…小さじ1 ホワイトルウ…40g 牛乳…1/4カップ 塩・こしょう…少々 ミックスチーズ…40g グラタン皿</p>
作り方	<p>① アスパラガス・たまねぎ・マッシュルームは、食べやすい大きさに切る。</p> <p>② アスパラガスは、さっと塩ゆでしておく。</p> <p>③ マカロニはゆでておく。</p> <p>④ 鍋にバターを入れて熱し、若どり・白ワイン・塩・こしょう・たまねぎ・マッシュルームを順に加えて炒め、水をひたひたに入れて煮る。(水の量は、煮え具合をみて加減する)</p> <p>⑤ ④に、③のマカロニと牛乳・ホワイトルウを加えて混ぜながらしばらく煮込み、味を整える。最後に②のアスパラガスを加えて火を止める。</p> <p>⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、ミックスチーズをのせる。</p> <p>⑦ 220℃位に温めたオーブンに入れ、チーズが色よく焼けたら出来上がり！</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>・アスパラガスは、勢いよく伸びてきた新芽の部分を食べる野菜です。明治時代に栽培が始まったアスパラガスも、今では春を感じさせる野菜としておなじみになりました。</p> <p>・給食ではサラダや野菜ソテーなどにも使用していますが、一番人気は何といっても「グラタン」です。緑の野菜が苦手な子どもも残さず食べています。ご家庭で作ったシチューのリメイクとしても活用できますよ。</p> <p>・栄養ドリンクにもよく配合されている「アスパラギンサン」は、アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種で、疲労回復の効果があります。</p>

