

おはようございます。

学校でのスープやみそ汁の出汁は、かつおぶしや、にぼし、とりがらからとっています。和風だしは、ご家庭でも挑戦しやすいですが、とりがらをご用意いただくのは困難ですね。早く子供たちに給食の味を届けたいと思う毎日です。紹介する献立も、ご家庭で調理しやすいように、少し工程や量を調整していますが、困難な点がありましたら、ごめんなさい。お時間がありましたら、是非お子様と一緒に給食の献立にチャレンジしてみてくださいね！！

5月14日(木)の献立

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ コシーニャ
- ・ アスパラガスのソテー
- ・ わかめスープ
- ・ みかん



今日はアスパラガスのソテーを紹介します！！

アスパラガスの旬はまさに今。ビタミンがたっぷりの野菜を、子供たちにもしっかりと食べてほしいと思います。選ぶ際のポイントは、色が鮮やかで、黄緑色のものを選んでください。穂先がまっすぐに伸びているもののがいいですよ。茎が細く曲がったものは、筋っぽいものが多いのでよく見て、選んでくださいね！！

アスパラガスのソテー4人分

- ・ アスパラガス…80 g
- ・ 塩（調理用）…少々
- ・ 淡口しょうゆ…1/5
- ・ サラダ油…小さじ 1/5（適量）

- ① アスパラガスを流水でよく洗い、軸の端を1cm切りおとし、3cmに切る
（穂先と軸に分けておく）
- ② 鍋に水をわかし、塩を入れ、アスパラガスをゆがく（軸を先にいれてね）
- ③ フライパンにサラダ油をひき、アスパラガスを炒める
- ④ しょうゆをいれてできあがり

ポイント フライパンで熱するときは、炒めすぎないでください♡