

アスパラガスの和風マリネ



材料（4人分）

アスパラガス4～5本
（約70g）

たまねぎ…80g

にんじん…40g

A { 酢…大さじ2
しょうゆ…大さじ2/3
はちみつ…大さじ2/3
ごま油…小さじ2
しょうが汁…小さじ1
だし汁…大さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー：48kcal

カルシウム：11mg

食塩相当量：0.5g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：10分*）

（*冷蔵庫で冷やす時間を除く）

- ① A をボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ② アスパラガスは皮を薄くむき3cm程度の斜め切りにし、1～2分塩ゆでした後、さっと冷水にさらす。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは細めのせん切りにする。
- ④ ①に②と③を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりとし、調味料がしみ込んだら冷蔵庫から出し、お皿に盛る。

アスパラガスのたらこ炒め



材料（2人分）

アスパラガス…100g
にんじん…40g
たらこ…15g
無塩バター…2g
しょうゆ…小さじ1/4
かつお節…約1g程度

<1人分栄養価>

エネルギー：39kcal

カルシウム：17mg

食塩相当量：0.5g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：15分）

- ① アスパラガスは皮を薄くむき、食べやすい大きさに切ってさっとゆでる。にんじんはせん切りにする。
- ② たらこは皮から身を取り出す。バターで①を焦がさないように炒め、しんなりしたら、たらこを混ぜてしょうゆで味をととのえる。
- ③ お皿に盛り、かつお節をふりかける。