

☆ 保育園のアスパラガスレシピ



道産食材がたっぷり

北海かきあげ

<材料 幼児 5 人分>

| | |
|------------|----------------|
| 生鮭 | 150g |
| 塩 | 小さじ 1/6(1g) |
| グリーンアスパラガス | S サイズ 5 本(50g) |
| ホールコーン | 50g |
| 玉葱 | 中 1/8 個(30g) |
| 卵 | L1/4 個(15g) |
| 水 | 大さじ 2 弱(25g) |
| 小麦粉 | 大さじ 3 強(30g) |
| 片栗粉 | 大さじ 1 弱(7.5g) |
| 揚げ油 | 適量 |

<作り方>

- ① 生鮭は 1cm 程度の角切りにし、塩をふっておく。
- ② アスパラガスは 1cm の小口切り、玉葱は長さ 2cm 程度の太めの千切りにする。
- ③ 揚げ油以外の材料を混ぜ合わせ、油で揚げる。

※ Sサイズのグリーンアスパラガス一本の重さは、8 g ~ 13 g 程度です。

☆ 保育園のアスパラガスレシピ



道産食材がたっぷり

北海かきあげ

<材料 幼児 5 人分>

| | |
|------------|----------------|
| 生鮭 | 150g |
| 塩 | 小さじ 1/6(1g) |
| グリーンアスパラガス | S サイズ 5 本(50g) |
| ホールコーン | 50g |
| 玉葱 | 中 1/8 個(30g) |
| 卵 | L1/4 個(15g) |
| 水 | 大さじ 2 弱(25g) |
| 小麦粉 | 大さじ 3 強(30g) |
| 片栗粉 | 大さじ 1 弱(7.5g) |
| 揚げ油 | 適量 |

<作り方>

- ① 生鮭は 1cm 程度の角切りにし、塩をふっておく。
- ② アスパラガスは 1cm の小口切り、玉葱は長さ 2cm 程度の太めの千切りにする。
- ③ 揚げ油以外の材料を混ぜ合わせ、油で揚げる。

※ Sサイズのグリーンアスパラガス一本の重さは、8 g ~ 13 g 程度です。

旬の味わい

アスパラのごま和え

<材料 幼児 6 人分>

| | |
|------------|------------------|
| グリーンアスパラガス | S サイズ 15 本(150g) |
| すりごま | 大さじ 1・1/2(13g) |
| 醤油 | 小さじ 1(6g) |
| 砂糖 | 小さじ 1 強(5g) |

<作り方>

- ① アスパラガスは、厚さ 5 mm になるよう斜めのスライス切りにし、茹でて、冷ましておく。
- ② すりごま・醤油・砂糖を混ぜ合わせ、①と和える

※ ごまは、さっと炒ってから使用すると香りが立ちます。

※ 醤油をあたため、砂糖を溶かして使用すると美味しくなります。

… ひとくちメモ …

アスパラガスを横向きに置いて保存すると、穂先が上向きに起きようとする性質によって、鮮度が早く落ちてしまうので、穂先を上にして保存しましょう。

旬の味わい

アスパラのごま和え

<材料 幼児 6 人分>

| | |
|------------|------------------|
| グリーンアスパラガス | S サイズ 15 本(150g) |
| すりごま | 大さじ 1・1/2(13g) |
| 醤油 | 小さじ 1(6g) |
| 砂糖 | 小さじ 1 強(5g) |

<作り方>

- ① アスパラガスは、厚さ 5 mm になるよう斜めのスライス切りにし、茹でて、冷ましておく。
- ② すりごま・醤油・砂糖を混ぜ合わせ、①と和える

※ ごまは、さっと炒ってから使用すると香りが立ちます。

※ 醤油をあたため、砂糖を溶かして使用すると美味しくなります。

… ひとくちメモ …

アスパラガスを横向きに置いて保存すると、穂先が上向きに起きようとする性質によって、鮮度が早く落ちてしまうので、穂先を上にして保存しましょう。