

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



- キャベツとカリカリ
- ベーコンのパスタ

材 料 (1人分)

- スパゲティ……………40g
- 玉ねぎ (せん切り) ……10g
- キャベツ (粗めのせん切り) ……20g
- アスパラ (斜め切り) ……10g
- にんにく (みじん切り) ……0.4g
- ベーコン (粗めのみじん切り) …15g
- コンソメ (お湯で溶いておく) …0.3g
- 塩・こしょう……………少々
- 薄口しょうゆ……………0.5g
- 砂糖……………0.5g
- バター……………2.0g

作り方

- ① 材料を切る。
- ② 鍋を熱して、バターを入れる。
- ③ にんにくを入れて、ベーコンを炒める。
- ④ 玉ねぎ・アスパラ・キャベツの順に炒め、塩・こしょうをした後、茹でたスパゲティを入れる。
- ⑤ 薄口しょうゆ・砂糖・コンソメスープで味をととのえる。

管理栄養士から

アスパラの旬は、5～7月ごろです。アスパラの穂先には疲労回復、スタミナ強化の効果があるアスパラギン酸と血液をサラサラにするルチンを多く含みます。穂先がかたくしまっていて、持ってみて重みを感じるアスパラを選ぶのがポイントです。

