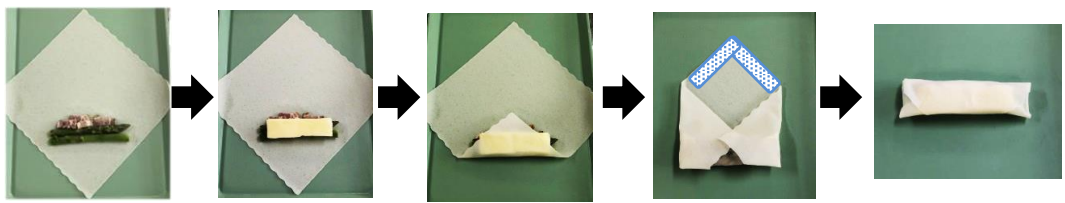


献立名	献立名	ごはん 牛乳 アスパラベーコン春巻き ささみのさっぱりサラダ トマトかきたま汁	
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	70	<p><アスパラベーコン春巻き> ① アスパラガスは半分に折る。ベーコンは短冊切りにする。 ② 春巻きの皮にアスパラガス、ベーコン、チーズをのせて巻く。巻き終わりは水をぬり、とめる。</p>  <p>③ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。</p> <p><ささみのさっぱりサラダ> ① にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、さやいんげんは2cm長さに切る。 ② にんじん、キャベツ、さやいんげん、コーンをそれぞれ茹でて冷却する。 ③ ささみフレークはほぐしておく。 ④ ②と③と調味料を和える。</p> <p><トマトかきたま汁> ① 昆布とかつお節でだしをとる。 ② 玉ねぎは薄切り、小ねぎは1cm長さに切る。 ③ だし汁を熱し、とり胸肉、玉ねぎを入れる。 ④ あくを取り、トマトと調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。 ⑤ 溶きたまごを入れ、たまごがふんわりしたら小ねぎを入れて仕上げる。</p>	
牛乳	206		
グリーンアスパラガス	20		
ベーコン	6		
チーズ	10		
春巻きの皮	10		
揚げ油	5		
ささみフレーク	10		
にんじん	5		
キャベツ	15		
さやいんげん	4		
コーン	4		
さとう	0.8		
塩	0.1		
しょうゆ	2		
酢	1.5		
ごま油	0.8		
だし昆布	0.5		
かつお節	1.5		
とり胸肉	10		
玉ねぎ	25		
冷凍カットトマト	15		
しょうゆ	3		
塩	0.6		
でんぷん	0.8		
たまご	20		
小ねぎ	4		

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	628	Kcal	ビタミンA	213	μgRE
たんぱく質	25.9	g	ビタミンB1	0.42	mg
脂質	21.5	g	ビタミンB2	0.44	mg
カルシウム	347	mg	ビタミンC	10	mg
マグネシウム	63	mg	食物繊維	2.5	g
鉄	1.6	mg	食塩相当量	2.2	g
亜鉛	2.8	mg			

アスパラガスの料理といえば、ソテーやサラダが定番ですが、春巻きにすることで新しいおいしさに出会えます。子どもたちにも人気のメニューです。

