



ひらた清風中学校



むし歯の本おめでとう!



蓬田小学校



小平小学校

～食事で生活習慣病を予防しよう!～
めざせ! 健康な平田村



アスパラガスとちくわのあおさ焼き

アスパラガスに含まれる栄養素のアスパラギン酸は、アミノ酸の一種で、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。少しずつ暑い日が多くなってきました。旬の野菜を食べ、暑さに負けないようにしましょう!!

調理時間
約15分

材料 (4人分)

- アスパラガス.....8本
- ちくわ.....4本
- あおさ.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ2
- ごま油.....大さじ2

作り方

- ①アスパラガスの切り口は乾燥しているので2～3cm切り落とす。
- ②穂先と根元を持ってしならせ、折れそうところから下の皮を剥く。
- ③アスパラガスを3cm幅に斜め切りにし、ちくわも同じ大きさに斜め切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ火にかけ③を炒める。
- ⑤アスパラガスが柔らかくなったら、砂糖・しょうゆを入れる。調味料がよく絡んだらあおさを加える。
- ⑥表面に均等に付くように混ぜたら完成。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	152kcal	11.3g	4.1g	16.8g	1.7g

今月の表紙

公民館主催のかるがも学級「こんがりパン教室」の様子です。「パン作りってむずかしい!」と言いながらも親子で楽しみながら、美味しいパンとともに暖かい思い出を作りました。

