



ごはんを
びゅうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 ー 中
今日の給食

平成30年5月15日(火)

今日は5月のメイン食材「アスパラ」を使って「肉巻き」に。

献立

バターロール・牛乳・アスパラの肉巻き・野菜ソテー・たまごスープ

アスパラの肉巻き(5人分)

〈材料〉

- ・豚バラスライス 30g × 10枚
- ・アスパラガス 5本
- ・エリンギ 2本
- ・スライスチーズ 3枚
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①お湯をわかし、アスパラを軽く塩ゆでする。
 - ②豚肉に塩こしょうしておく。
 - ③茹でたアスパラを半分に切り、縦切りのエリンギ、半分のチーズと一緒に②で巻きます。
 - ④巻きめを下にして、オーブンやフライパンで万弁なく焼きます。
- ※給食ではケチャップ+ソース+赤ワインで作ったソースを上にかかけました。

秋田県産の立派なアスパラガスでした。旬の味を一本まるごといただきます。



熱量 881kcal たんぱく質 31.3g 脂質 48.1mg カルシウム 394mg 食物繊維 5.7g

栄養士コメント

春の食材
「アスパラガス」

地場産物活用率(カロリーベース) **76%**

枝や葉が出る前の若芽と茎を食用とする「アスパラガス」。旬は春から初夏で、春を告げる野菜といわれています。ヨーロッパでは紀元前から栽培され、ポピュラーな野菜のひとつです。日本には江戸時代に観賞用として伝わりましたが、明治時代の初期に種子が再導入されたことで食用として普及し、大正12年には北海道で本格的な栽培が始まりました。

以前はホワイトが主流でしたが、現在はグリーンが多く消費されています。鮮度の劣化が早いので、輸入ものより輸送距離の短い国内産のものがより美味しく、栄養価が高いといわれています。

アスパラガスはたんぱく質と糖質とが多く、その他にもアスパラガス特有の旨味成分とされ、機能性成分でもあるアスパラギン酸やルチンなども様々な成分とともに含んでいます。

また、アスパラガスから発見された成分アスパラギン酸は、体内でのエネルギー代謝を高め、疲労回復効果や成長そのものを高めるといわれています。アスパラガスが一日に7cmも生長するのは、芽の部分にアスパラギン酸が多く含まれているためです。

