



ごはんを
びょうずに
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30日(水)

5月のメイン食材の「アスパラ」、今日はパスタに。

献立

アスパラの和風パスタ・牛乳・シーチキンサラダ・かぼケーキ

アスパラの和風パスタ(1人分)

〈材料〉	・スパゲティ	70g
	・ベーコン	30g
	・エリンギ	10g
	・グリーンアスパラ	50g
	・鷹の爪	少々
	・にんにく	0.1g
	・オリーブオイル	5g
	・白ワイン	2g
	・醤油	4g
	・白こしょう	少々
	・塩昆布	2g

〈作り方〉

- ①スパゲティはアルデンテに茹でておく。
- ②アスパラは斜め切り、エリンギ、ベーコンは短冊切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して、にんにく、鷹の爪入れてよく香りを出す。
- ④②の材料を入れて炒め、ワインや調味料を入れて少し濃いめに味付けをする。
- ⑤④に①を入れ、塩昆布を加える。最後に味を調える。

味の決め手は塩昆布。優しい味の和風パスタです。



熱量 822kcal たんぱく質 32.0g 脂質 37.4mg カルシウム 327mg 食物繊維 7.0g

栄養士コメント

「アスパラガス」

地場産物使用率(カロリーベース) **22%**

アスパラガスは、古代エジプト時代から食用に栽培されてきた野菜で、ヨーロッパでは春を告げる野菜として人気があります。日本では明治時代に北海道で栽培され始めました。

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復や美肌に効果を発揮します。アスパラギン酸はアスパラガスの穂先に含まれている栄養成分です。

水溶性のビタミン様物質であるルテインは動脈硬化を防いで、高血圧や脳血管障害をも予防する栄養成分です。アスパラガスの色素成分で、コレステロール値を下げるクロロフィル(葉緑素ともいう)は抗酸化作用があります。発がん性物質の解毒に効果がある、セレンやグルタチオンという成分も含まれ、細胞の老化や肝臓の強化にも役立ちます。他にもビタミンB1、B2、葉酸なども多く含まれるほか、β-カロテンやビタミンC、E、カルシウムや鉄、亜鉛なども含まれています。

アスパラガスにはグリーンとホワイトがありますが、これらは栽培法が異なるだけで品種は同じです。日光を当てて育てるグリーンアスパラガスに対して、ホワイトアスパラガスは日光に当てずに育てます。栄養価としては、カロテンやビタミンB群が多く含まれるグリーンアスパラガスのほうが上ですが、アスパラガス特有の栄養成分、アスパラギンはどちらにも含まれています。