

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

春



調理時間
10分

アスパラの甘さとごま油の風味が絶妙

アスパラガスのじゃこ和え

材料(4人分)

旬 アスパラガス 5~6本	旬 キャベツ 1~2枚
○ちりめんじゃこ 大さじ4 (20g)	○しょうゆ 小さじ2
○ゴマ油 小さじ1	○酒 小さじ1

作り方

1. ちりめんじゃこに料理酒をかけておく。
2. アスパラガスは下のかたい部分を取り除き、斜め薄切りにする。キャベツは2~3cm角に切る。
3. 1をゴマ油で炒る。
4. アスパラガスとキャベツはサッとゆでて、水気を切る。
5. 鍋にゆでたアスパラガス、キャベツと、炒ったちりめんじゃこを和えて、しょうゆで味をととのえる。



一人分 44 kcal
たんぱく質 4.7g 脂質 1.5g

新潟県一の出荷量を誇り、土づくりからこだわって栽培している「新発田産アスパラガス」。“太い”“甘い”“柔らかい”この美味しさを体験すると「新発田のアスパラガスはすごい!」と思わず口にしてしまいます。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

春



調理時間
25分

給食でも大人気!!新発田産 B 級グルメをご家庭で

アスパラみどりカレー

材料(4人分)

○豚肉 120g	○おろしりんご 1/8 個分
旬 じゃがいも 中1個	○牛乳 大さじ2と1/3
○にんじん 中1/3本	○水 400ml (2カップ)
○たまねぎ 1/4 個	○油 大さじ1
○ホワイトカレールー 80g	
旬 アスパラピューレ 120g (アスパラ約5~6本分)	

作り方

1. 豚肉、野菜は一口大に切ります。
 2. 鍋に油を入れ、1を炒める。
 3. 水を適量加え、おろしりんごを入れて煮る。
 4. ホワイトルーを加えて煮込む。
 5. アスパラピューレと牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ※アスパラピューレが手に入らない場合は、ゆでたアスパラガスをミキサーにかけて使用する。

一人分 550 kcal
たんぱく質 16.1g 脂質 17.3g
(ごはん 150g 込)

新発田産 B 級グルメの「アスパラみどりカレー」。小学生が調理実習で作り、“給食でも出してほしい”と熱烈な手紙を調理場へ贈ったことがきっかけとなり、給食でも提供されるようになりました。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

春



調理時間
25分

一人分 416 kcal
たんぱく質 12.1g 脂質 10.5g
(ターメリックライス 150g込)

白いご飯にも良く合う!

アスパラドリア



材料(4人分)

○玉ねぎ	2個	○バター	4g
○鶏もも肉	80g	○白ワイン	小さじ1
○にんじん	1/2本	○ホワイトソース	400g
旬 アスパラガス	2本	○コンソメ	小さじ1弱
○牛乳	100cc	○粉チーズ	小さじ2弱
○塩	適量	○こしょう	適量

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。アスパラは斜め2cm幅に切って茹でておく。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、白ワインをふっておく。
3. 鍋にバターを熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎを入れる。
4. しんなりしてきたらにんじんを入れる。
5. ひたひたになるくらいまでの水を入れて煮込む。
6. コンソメ、塩・こしょう、ホワイトソース、牛乳の順に加えていき、最後に粉チーズを加えて軽く混ぜる。
7. 盛り付け時にアスパラをトッピングする。

毎年旬のアスパラが出回る時期に、「アスパラ横丁」を開催しています。参加店も数多く、アスパラを使った様々な料理を楽しめます。新発田自慢の「太い、甘い、柔らかい」アスパラをぜひご堪能ください。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

春



調理時間
10分

一人分 99 kcal
たんぱく質 5.3g 脂質 6.5g

シャキシャキのアスパラとカリカリのナッツが美味さを増す!

アスパラナッツ炒め

材料(4人分)

旬 アスパラガス	3本	○油	小さじ1
○鶏胸肉	40g	○塩	ひとつまみ
○パプリカ(赤)	20g	○こしょう	適量
○カシューナッツ	40g	○オイスターソース	小さじ2/3
○たまねぎ	1/2個	○しょうゆ	小さじ1/3
○ピーマン	1個	○白炒りごま	小さじ1強

作り方

1. 鶏胸肉は小さめの一口大、アスパラガスは幅1cmの斜め切り、パプリカとピーマン、玉ねぎは小さめの乱切りにする。
2. カシューナッツは分量外の油をひいたフライパンで炒る。
3. フライパンに油をひき、肉、野菜の順に炒める。
4. 野菜がしんなりしてきたら塩、こしょうを入れて炒める。
5. カシューナッツ、オイスターソース、しょうゆを入れて全体に味を絡ませたら最後にゴマをふる。

カシューナッツで歯ごたえをプラス! 新鮮なアスパラは柔らかいので下茹でいらず♪フライパン一つで作れる簡単メニューです。



食の循環イメージキャラクター
めぐる