

恋する野菜

104



春の味覚

アスパラガスの春グラタン

【材料】（2人分）

〈1人分 236kcal 塩分 0.9g〉

- アスパラガス… 2本
- ほんれん草……40g
- 鶏もも肉……50g
- ベーコン……20g
- 玉ねぎ……20g
- にんじん……20g
- マカロニ……50g
- サラダ油…小さじ1
- バター……大さじ2
- 小麦粉……大さじ2
- 牛乳……250ml
- 塩・こしょう…少々
- とろけるチーズ……2枚
- パン粉……1g

作り方

- 1 アスパラガスは斜め薄切り、ほうれん草は2センチ幅に切り、塩ゆでする。マカロニはゆでて、水気を切っておく。
- 2 鶏もも肉を一口大、ベーコンを1・5センチ幅に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは半月切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を入れて2の鶏もも肉とベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、1のアスパラガスを加えて炒める。
- 4 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えてよく混ぜたら、牛乳を3・4回に分けて加え、なめらかになるまで練る。
- 5 3と1のほうれん草、マカロニを4に入れて、塩・こしょうで味を整える。
- 6 グラタン皿に5を入れ、とろけるチーズを一口大にして盛り付け、上からパン粉を散らす。
- 7 200℃のオーブンで約10分焼いて、表面に焼き色がついたら完成。

Asparagus



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

なす も え か
那須 萌依花さん(左)

え は ら し お り
江原 史織さん(右)

アスパラガスにたくさん含まれているアスパラギン酸には、疲労回復の効果があります。新しい生活が始まる4月も、おいしいアスパラガスで元気に過ごしましょう！

病気や害虫対策、温度管理のため、ここ最近では毎日のようにハウスに通っています。一番おいしいタイミングで食べてほしいので、将来は消費者に直接届けたり、収穫体験ができればいいと考えています。



アスパラガス農家

とも だ ひ な た
友田 陽天さん(馬場楠)

農家



過去のレシピはこちらから



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)