

作ってみませんか？  
ふくやまの学校給食



# アスパラサラダ

4月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
グリーンアスパラガス（斜め切り）	4本	①ボウルにAを入れ、よく混ぜる。 ②グリーンアスパラガス、春キャベツ、ホールコーンをゆでて水気を切り、冷ましておく。	
ロースハム（角切り）	2枚		
ホールコーン	30g		
春キャベツ（角切り）	60g	③ボウルに、ロースハム、②を入れ、①で和える。	
A	サラダ油		小さじ1
	砂糖		小さじ1・1/3
	塩・こしょう		少々
	酢	大さじ1弱	



## ひとこと Memo

グリーンアスパラガスは、福山市の北部（新市町や神辺町）を中心に、2月ごろから出荷されています。

この時季のものは、冬のためにためた栄養分をたっぷり含み、やわらかくて甘みがあります。

学校給食では、サラダの他に、クリーム煮やスパゲティにも使っています。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.2g
食塩相当量	0.4g

