



新年度が始まり、まもなく一か月が過ぎようとしています、新しい環境には慣れましたでしょうか？

子どもも大人も緊張がほぐれると同時に疲れがでてくる時期でもありますので、十分な栄養をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

これから旬をむかえる「アスパラガス」には疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が含まれています。豚肉と一緒に食べることで疲労回復パワーがアップします！

★アスパラの豚肉巻き（8本分）

アスパラガス	120g	
豚肉	160g（8枚）	
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒または水	大さじ1



子どもの分は食べやすく切りましょう



1. アスパラガスは豚肉の大きさに合わせて切り、豚肉でくるくる巻く。
2. 油を熱したフライパンで①を豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
3. お箸で転がしながら、豚肉全体に焼き色がつくように焼き、フタをしてしっかり火を通す。
4. 弱火にして③にAのタレを入れてからめる。

《ポイント》

♪アスパラガスは根元の固い部分（2cm前後）を切り落とし、根元側を4～5cmほどピーラーで薄く皮をむきましょう。アスパラガスは一度下茹ですると子どもは食べやすくなります。



♪タレは鶏肉や魚などの照り焼きのタレにも使えます。同量の分量なので覚えておくと便利です！濃口しょうゆを使うことで美味そうな色がつきます。タレに片栗粉少々を混ぜておくとタレが絡みやすくなります。お好みでんにくや生姜を入れてもおいしいです！



♪忙しい時は、ちゃちゃっと炒めましょう
コーンを入れると彩りがアップしますよ