



No.30

グリーンアスパラガス

アスパラの旬は4月から6月。
特に一番美味しい時期が5月です。

☆☆ 選び方 ☆☆

- ☆穂先が固くしまっている
- ☆茎が太く緑色が濃く艶がある
- ☆茎の切り口に変色がないもの



☆☆ 保存方法 ☆☆

<冷蔵保存>

- ☆ラップに包んで立てて保存する
- ☆2~3日くらいで使いきるようにする

<冷凍保存>

- ☆堅めに茹でて冷めたら保存袋に入れ冷凍庫へ

☆☆ 栄養 ☆☆

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」を含み、穂先には血管を丈夫にし高血圧や動脈硬化予防になる「ルチン」を含みます。

他にも赤血球を作る為に必要な「葉酸」を含みますので貧血ぎみの方におすすめです。

アスパラまるごと豚つくね



材料

アスパラ 4本

つくね

豚挽肉 200g
ネギ 1本
生姜 小さじ1
醤油 小さじ2
卵 1/2個

調味料

酒 大さじ2
醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 小さじ2

作り方

- ①ネギは小口切りにする。アスパラは根元を切り落とし下の固い部分の皮をむく。醤油、みりん、砂糖を合わせておく。
- ②ボウルに豚挽肉、ネギ、生姜（すりおろし）、醤油、卵、片栗粉をいれて粘りが出るまで捏ねる。
- ③アスパラを包むように②をつけていく。（上下はつけない）
- ④ごま油をひいたフライパンに③を入れ、つくねが色づくまで焼く。表面に焼き色がついたら酒を加え蓋をし蒸し焼きにする。
- ⑤キッチンペーパーで余分な油を軽く拭き取り、醤油、みりん、砂糖を加えクックパッド



鯉のぼりクッキー

材料（15枚）

バター 45g
砂糖 45g
卵黄 1/2個
薄力粉 100g
打ち粉 適宜
アイシング お好み
つや出し
卵白 1/3個

<下準備> バターを室温に戻す。卵を黄身と白身にわける。薄力粉をふるう。

- ①ボウルにバターを入れてほぐし砂糖を混ぜ、さらに溶いた卵黄を2~3回に分けて加えなめらかなクリーム状にする。
- ②ふるった薄力粉を切るように混ぜる。粉っぽさがなくなったらラップを敷いた台の上に出し手で練ってひとかたまりにする（耳たぶよりも少し軟らかいくらい）
- ③ラップに包んで冷蔵庫で一晩寝かせる（急ぎの場合は冷凍庫で30分でも良い）
- ④打ち粉をふった台の上で2mmくらいの厚さに生地を伸ばす。
- ⑤ラップをかけて冷蔵庫で15分冷やし、9cm×3.5cmの長方形に切り分け、表面につや出しをぬる。伸ばした生地で薄い三角形のヒレを作り竹串でヒレのスジを描く。つや出しをぬる。

みやこ子ども土曜塾

