

しらすを入れてカルシウム補給♪アスパラごはん

<材料（2人分）>

アスパラガス	2本
ごま油	小さじ1/2
水	大さじ2
しらす干し	30g
米	1合
塩	小さじ1/6
白ごま	小さじ1/2



<作り方>

- ① 米は炊いておく。
- ② アスパラガスを小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を炒め、水としらす干しを加えて蒸し焼きに。水気がなくなったら火を止め、塩をふる。
- ④ 炊き上がったごはん①に③を混ぜ、白ごまを散らして出来上がり。

炊き上がりのごはんに
スキムミルクを混ぜたら、
さらにカルシウムアップ！



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

アスパラガス

【旬】春～初夏

「ゆでるときは根元から」

根元の方がゆで上がるのに時間がかかります。アスパラガスを鍋に立て、根元から先に1分。それから全体を湯に浸してさっとゆでるのがコツ。