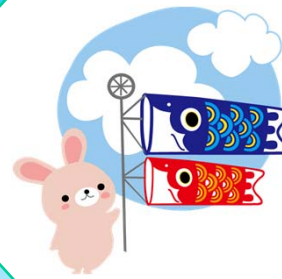


# 給食だより 2018 5月号



特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下夕林141番地(旧大沢野)  
TEL076-467-1000  
ホームページアドレス  
<http://www.sasazuen.or.jp>



若葉のにおいが満ちあふれるさわやかな季節となりました。新しい環境にもなれてきたころだと思えますが目に疲れがたまっていないでしょうか。目を使う作業をしたり、運転をする時はこまめに休憩をとって、目の周りをマッサージしたり、目の体操をして目の疲労を軽減させてみましょう。



## ちょこっとお助けレシピ

旬の食材を使って簡単にでき、食卓にもう一品手軽に作れるレシピをご紹介します。今回は、“アスパラ”を使っていきます。

### ○アスパラの豚つくね(2人分)

- ・アスパラ …2本
- ・豚ひき肉 …100g
- ・白ネギ …5cm
- ・しょうが …少々
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・片栗粉 …大さじ1/2
- ・ごま油 …大さじ1
- ・照り焼きのタレ …大さじ2

- ①ネギは小口切り、しょうがはおろす。
- ②アスパラの根元は切り落とし固い部分の皮をむく。  
※ピーラを使うとむきやすいです！
- ③ボールに豚ひき肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、片栗粉を入れて混ぜる。
- ④アスパラを肉だねで包む。  
☆アスパラに片栗粉をまぶしておく  
と肉だねが付きやすくなります。
- ⑤フライパンにごま油をひき、アスパラを焼く。つくねの部分が焼けたらフタをして中まで火を通す。
- ⑥火が通ったら照り焼きのタレをからめて完成！

## ちょこっと豆知識

美味しいアスパラを見極めるには穂先がしまって、茎はまっすぐで切り口がみずみずしいものを選んでみてください。

アスパラは、南ヨーロッパから西アジアにかけての地域で自生していて、ヨーロッパでは伝統野菜として栽培されてきました。

ヨーロッパでは春を告げる野菜として珍重されています。

アスパラガスは漢字で「竜鬚菜」と書きます。アスパラの葉が竜の鬚に似ているのが由来といわれています。アスパラの葉は茎についている三角形の部分です。



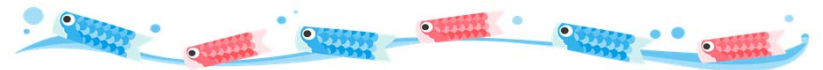
### ○春祭り○

- ・赤飯
- ・昆布じめ
- ・春野菜炊き合わせ
- ・べっこう
- ・清し汁



### ○ご当地グルメ○

- ・グリーンピースご飯
- ・かきあげ2種
- ・春野菜の煮物盛り合わせ
- ・とろろ昆布の清し汁



## 5月の行事食

### 子供の日会食

旬の食材を使った料理をご提供いたします。

### ご当地グルメ

全国各地のごちそうをお届けいたします。

