



## 学校給食 レシピ

# アスパラソテー

春を感じる炒め物です！



It - 5

### 材料<4人分>

アスパラガス・・・40g（2～3本）  
キャベツ・・・140g  
コーン・・・40g  
ポークウィンナー・・・60g  
コンソメ・・・小さじ1  
サラダ油・・・適量



#### 【-ロメモ】

アスパラガスはお鍋でゆがかず、レンジで加熱してもOK

### 作り方

①キャベツは1cm幅、アスパラガスは2cm幅くらいの斜め切り、ポークウィンナーは輪切りにする。

②アスパラガスをお鍋でゆがく。

③フライパンに油をひき、材料を順に入れて炒める。

④火が通ったら、コンソメを入れて味付けをする。

#### 【給食献立】

ごはん アスパラソテー フルーツポンチ ビーンズカレー

近江八幡市学校給食センター