

# いただきますいむ

じばさんしょくざい

## グリーンアスパラガス



今月は旬の食材、名寄産のグリーンアスパラガスを使った給食の人気メニュー「ビビンバ丼」を紹介しします。ビビンバは韓国料理で、**ビビン**が「混ぜる」、**バ**が「ごはん」という意味で混ぜごはんのことを言います。ぜひご家庭でも作ってみてください！

### アスパラガスのひみつ

アスパラガスは緑色のグリーンアスパラガスが一般的ですが、ホワイトアスパラガス(白)やパープルアスパラガス(紫色)もあります。もともとは江戸時代にオランダから観賞用の植物として日本へ入ってきたそうです。

アスパラガスは疲れをとったり、血管を丈夫にしたり、生活習慣病を予防するなど体を元気にする栄養素が豊富に含まれています。ドイツでは「春の宝石」と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられているそうです。



グリーンアスパラガス

## 《アスパラ入りビビンバ丼》



### ＜材料4人分＞

豚もも肉(細切り)	240g
おろし生姜	4g
おろしにんにく	2g
油	小さじ2(8g)
砂糖	大さじ2(16g)
醤油	大さじ2・1/2(45g)
みりん	小さじ1(6g)
トウバンジャン	少々
ごま油	小さじ1(4g)
にんじん	60g
もやし	240g
グリーンアスパラガス	50g
たまご	L玉2個
食塩	小さじ1/2(3g)
油	小さじ1(4g)

### ＜作り方＞

- ① にんじんは水で洗い皮をむき、3mm幅の千切りにし、ゆでて水気を切る。(電子レンジで加熱してもよい。)
- ② もやしは水で洗いゆでて水気を切る。(電子レンジで加熱してもよい。)
- ③ グリーンアスパラガスは水で洗い2cm長さの斜め切りにする。
- ④ たまごは器に入れて割り、食塩を加え溶きほぐす。フライパンに油を熱し、いりたまごを作る。
- ⑤ 鍋に油を熱し生姜、にんにくを加え肉を炒める。肉に火が通ったら、砂糖、醤油、みりん、トウバンジャンを加えてさらに炒める。(トウバンジャンは辛いので好みの量を入れてください。)
- ⑥ 肉に味がついたら、ごま油を加え香りをつける。
- ⑦ ⑥に加熱したにんじんともやし、グリーンアスパラガスを加え炒める。
- ⑧ 仕上げに④のいりたまごを入れて混ぜ合わせる。
- ⑨ 器のごはんをよそい、ビビンバの具を盛り付ける。