

## ～ 藤井寺市立保育所レシピ ～



### ☆ アスパラとじゃこのきんぴら ☆

材料名	1人分(g)	4人分(g)
グリーンアスパラ	17	70
ちりめんじゃこ	2	10
油	0.6	小さじ2/3
ごま油	0.6	小さじ2/3
しょうゆ	1.2	小さじ1
砂糖	0.3	小さじ1/3
みりん	1	小さじ2/3

#### 〈 作り方 〉

- ① アスパラの硬い部分は皮をむき、1cm幅の斜め切りにする。
- ② ちりめんじゃこは、さっと湯通しする。
- ③ 鍋に油とごま油を熱して、②を入れて中火で炒め、カリッとしてきたら①を加えて、1分ほど炒め合わせる。
- ④ しょうゆを加え、煮立ったら砂糖・みりんを加えて、からめながら煮る。

♪アスパラは皮をむくことによって、硬い部分もおいしく食べられます。

♪サラダに入っているアスパラが苦手なお子さんも、これなら食べやすいですよ！

♪お弁当のおかずにも合います。

