

アスパラガスで
簡単クッキング

豚肉のアスパラチーズ巻き
材料(4人分)
○豚ももスライス16枚 ○アスパラガス8本 ○ニンジン1/2本
○プロセスチーズ80g ○サラダ油大さじ1 A(○しょうゆ大さじ1
○酒大さじ1 ○みりん大さじ2)

- 作り方
①アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下半分の皮をむき、塩少々を加えた熱湯でゆで、冷水にとり、半分に切る。
②ニンジンは棒状に切り(8本)ゆでる。プロセスチーズもニンジンの太さに合わせて切る(16本)。
③肉は2枚並べて軽く塩をふる。アスパラガス1本、ニンジン1本、チーズ2本を芯にして巻く。
④フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして入れ、ころがしながら肉に火が通りまで焼く。
⑤肉が焼けたら一度取り出し、Aを加え軽く煮詰まったら肉を戻し、タレをからめる。
⑥1本を2~3等分に切り、器に盛り付ける。



◆1人分の栄養価
エネルギー 300kcal
たんぱく質 24.0g 脂質 16.8g
塩分 1.7g



稲川さんの
新鮮アスパラガス

【アスパラガス】
アスパラガスのたんぱく質の中に含まれるアスパラギン酸は血圧を抑える効果がある。また、ビタミンA(カロチン)やB2、食物繊維も含むヘルシー素材

暖かいビニールハウスの中で、地面からニョッキリと伸びるアスパラガス。このアスパラガスを栽培しているのは、与能の稲川敬夫さんです。
稲川さんが研究職から農業に転身したのは10年前。以来「子どもや将来親になる人たちに、安全な野菜を食べて欲しい」と肥料と無農薬にこだわって野菜を作り続けています。アスパラガスの栽培も今年で10年。毎日欠かさず農業日誌を書き、その記録を作業に役立てているとか。
「アスパラガスは高血圧や疲労回復、花粉症にもいいんですよ」と稲川さん。炭火焼きや天ぷら、生のまま薄く切ってサラダにもおすすすめだそうです。また「ゆでるときは、風味が抜けないよう、切らずに」とのワンポイントアドバイスもいただきました。
今晚のおかずはアスパラガスに決まり!?



きりとり

32139001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課情報広報係 行き

料金受取人私郵便
宇都宮東郵便局
2202
差出有効期限
平成21年8月
31日まで



(山折り)

(山折り)

わたしは3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。✉kouhou@town.haga.tochigi.jp

あつき
埴 敦貴ちゃん
(祖母井)
浩一さん★美樹さん
お兄ちゃん大好きだけど、お姉さん猫も大好き。とても優しい子です。



たつき
坂本 達城ちゃん
(祖母井)
渉さん★美枝さん
車大好き。将来の夢はレーサーです!! 心も体も大きくなあれ。



※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます