

～旬の食材レシピをご紹介します～

5/18 (火)

ジャムサンド 春野菜のグラタン ブロccoliリー 野菜スープ ヨーグルト

春野菜のグラタン

材料(幼児 5 人分)

鶏もも肉	100g
新たまねぎ	100g
新じゃが芋	125g
にんじん	25g
アスパラガス	50g
コーン缶	25g
油	適量
食塩	少々
コンソメ	5g
バター	25g
小麦粉	25g
牛乳	150cc
パン粉	15g
粉チーズ	25g

作り方

- ①鶏肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもとアスパラは下茹でしておく。
- ③フライパンに油をひいて熱し、鶏肉、玉葱、人参を炒め塩とコンソメで調味する。
- ④鍋を火にかけ、バターを溶かし小麦粉を入れて混ぜ牛乳を数回に分けて入れホワイトソースを作る。
- ⑤グラタン皿に炒めた具材、下茹でした具材、コーンをに入れて作ったホワイトソースをかける。上からパン粉と粉チーズをふりかける。
- ⑥トースターでこんがり焼き目がつくまで焼いたら出来上がり～♪

※苦手なお野菜もグラタンやシチューに混ぜてしまえばよく食べてくれます。ホワイトソースは市販のものでも構いません。ぜひご家庭でも試してみてください♪



アスパラガス

アスパラガスの旬は5～6月になります。甘みがあり水分をしっかりと含み、シャキッとした食感を楽しむことができます。穂先がギュッとしまっていてみずみずしいものを選ぶと良いでしょう。ビタミンAやビタミンC、食物繊維などの栄養をバランスよく含んでいます。また、アスパラギン酸と呼ばれるアミノ酸を含んでおり、うま味の元になっています。

ビタミン A…皮膚や目の健康維持に効果が期待できる栄養素です。不足すると骨や歯の発育不全の危険性が高まるとも言われています。油脂に溶けやすいビタミンなので、揚げ物や炒め物として調理すると効率よく吸収することが出来ます。

ビタミン C…抗酸化作用があるため、風邪の予防や免疫力の向上が期待できます。水に溶けやすいビタミンなので、長時間水に漬けるのは避けたいところです。

アスパラギン酸…疲労回復に効果があると言われていたほか、うま味の元となります。