

アスパラガスの巣ごもり卵

(中学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
アスパラガス	20		
ショルダーベーコン	10		
米ぬか油	0.5		
食塩	0.3		
白こしょう	0.02		
鶏卵	50		
紙カップ	(1枚)		
		合計	80.82

作 り 方

- ① アスパラガスは3 cm程度の長さに切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 釜で、油とベーコン、アスパラガスを炒め、塩とこしょうで下味をつける。
- ③ 紙カップに②を入れ、上から卵を割り入れる。
- ④ 蒸し器または、スチームコンベクションオーブンのスチームモードで、20分ほど蒸す。

料理のポイント

卵は、一度汁椀等に割って、潜血等がないか確認してから、紙カップに流し入れます。

加熱時間が長すぎると、表面が乾燥して食味が悪くなるので、オーブンを十分に予熱してから蒸します。



献立名

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・アスパラガスの巣ごもり卵
- ・いわきかまぼこ入り
ひじきの油いため (P121)
- ・大根となめこのみそ汁 (P37)
- ・いわきサンシャイントマト

1人あたりの栄養量

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	6.6 g
カルシウム	30 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	70 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	1.1 mg

焼き物

揚げ物

その他



参 考 資 料



春が旬のアスパラガスを使います。

福島県は全国有数のアスパラガスの産地で、作付面積は全国四位（H28年）です。会津産のものが有名ですが、会津以外にも県内各地で栽培されています。4月の末ごろから徐々に会津産が出始め、5月中旬ごろに中通り・浜通り産のものが出回り始めます。いわきでは、5～9月頃に露地物が旬を迎えます。

栽培されている種類も、グリーンアスパラガスの他、紫アスパラガスやホワイトアスパラガスが栽培されています。

巣ごもり卵やソテーには、細いアスパラガスを使うと味がなじみやすく、塩分を抑えて作ることができます。クリームスープやグラタン等には、太いアスパラガスを使うと、アスパラガスの味が引き立ち、存在感が出ます。

走りの頃に太いサイズのものが多く出回り（M～L）、盛りの頃になると細いもの（SS～S）が多く出回るので、メニューによって種類やサイズを使い分けるといいでしょう。



〈農林水産統計（農林水産省大臣官房統計部）H29.8.29公表〉

ごぼう入り豆腐ハンバーグ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏ももひき肉	35		
ソテーオニオン (冷)	20		
ごぼう	10		
焼き豆腐	10		
鶏卵	5		
赤色辛みそ	5		
きび砂糖	0.9		
清酒	1		
パン粉	4		
		計	90.9

作 り 方

- ① ソテーオニオンは、流水で解凍する。
- ② ごぼうはみじん切りにし、スチームで軽く火を通す。
- ③ 鶏ひき肉をよく練り、他の材料を加えて更によく練る。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を均等に分け、平らに伸ばし、240℃で約20分焼く。
- ⑤ 火が通り、こんがり焼き色がついたらできあがり。
- ⑥ 切り分けて配食する。

料理のポイント

ごぼうは、軽く炒めて火を通してもいいです。
食数が少ない場合や手間がある場合は、小判型にして焼くとよいでしょう。

ひとくちメモ

焼き豆腐のふわふわ食感とごぼうのシャキシャキ食感を味わうことができるヘルシーな和風ハンバーグです。みそ味でごはんにもよく合います。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	130 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	6.7 g
カルシウム	38 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	22 μgRAE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	1 mg

焼き物

揚げ物

生揚げの肉みそ田楽

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
生揚げ	50		
豚ひき肉	10		
赤色辛みそ	6.5		
三温糖	4.4		
本みりん	4.4		
おろししょうが	1.4		
清酒	1		
白いりごま	1		
青のり	0.2		
アルミカップ		計	78.9

作 り 方

- ① 生揚げは三角形に切る。
- ② 生揚げを蒸し機で蒸す。
- ③ 豚ひき肉と調味料を加熱し肉みそを作る。
- ④ アルミカップに生揚げを入れ上に肉みそを平らにのせ、青のりをふりかけて、オーブンで焼く。

料理のポイント

生揚げは、そのまま焼くと中心温度がなかなか上がりませんが、蒸してから焼くことによって火の通りがよくなります。

生揚げのひとくちメモ

生揚げは厚揚げとも言います。厚めに切った木綿豆腐に重しをのせて、十分に水切りし油で揚げたものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	136 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	8.3 g
カルシウム	143 mg
鉄	2 mg
ビタミンA	4 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	42 mg
亜鉛	1.1 mg

その他