

主食

彩りアスパラごはん

～横手産野菜を使った
レシピ～



📌 一口メモ

旬のアスパラガスは身がやわらかいので、ゆでたり炒めたりする場合には短時間にして甘味やうま味を楽しみましょう。

<材料 4人分>

米……………	2合	バター……………	20g
アスパラガス……………	5本	塩……………	小さじ1/2
ハム……………	4枚	こしょう……………	適量
ホールコーン缶……………	50g		

<作り方>

- ① 米は洗い、炊飯器で普通に炊く。
- ② アスパラガスは根元の硬い部分は皮をむき、5mm 幅程度の輪切りにする。ハムはアスパラガスの大きさに合わせた角切り、コーンは水気をきり、バターは小さく切っておく。
- ③ ポウルに②と塩・こしょうを入れ、合わせる。
- ④ ごはんが炊き上がったら炊飯器に③を加え、手早く混ぜ合わせてふたをし、10分蒸らす。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
362kcal	8.9g	7.6g	13mg	1.5g

横手市健康推進課 栄養支援係