

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

シャキシヤキソテー

2 材料

(4人分)

- ・ アスパラガス 5本
- ・ キャベツ 5枚
- ・ ホールコーン（缶または冷凍） 100g
- ・ ベーコンまたはハム 4枚
- ・ ウスターソース 小さじ1/5
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ コンソメ顆粒 小さじ1（2g）
- ・ サラダ油 小さじ1



3 作り方

- ① アスパラガスはすじを取って1cm幅の斜め切り、キャベツは1cm幅のせん切り、ベーコンも1cm幅のせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコン、アスパラガス、コーン、キャベツを炒める。
- ③ コンソメ、塩、ウスターソースを加え、さらに炒める。
- ④ アスパラガスがシャキシヤキと食べごろになったら、出来上がり。

4 おすすめのポイント

地元の採れたてのアスパラガスで作ると、とびきりシャキシヤキします。

しんなりして、カサが減るので、朝から野菜がたくさん食べられます。

アスパラガスやキャベツが柔らかくなりすぎないように、手早く炒めましょう。

(柳井市 小学校)