

アスパラガスのつくね巻き（4人分）

グリーンアスパラガス	4本
にんじん	小 1/2本
エリンギ	80g
鶏ひき肉（もも）	80g
高野豆腐	1.5枚(25g)
水	適宜
A おろししょうが	小さじ1
A 食塩	小さじ1/4
A 片栗粉	大さじ1
B 濃口しょうゆ	小さじ2
B 酒	大さじ1
B みりん	大さじ1
サラダ油	小さじ1
大葉	4枚
炒り白ごま	少々



（作り方）

- ① 高野豆腐は水で戻し、おろし金でおろす。
- ② アスパラガスは茎のかたい部分を落とし、はかまの硬い箇所を包丁でけずり、半分に切る。にんじんは皮をむき半分の長さにし、5mm角程度の棒状に切る。エリンギはみじん切りにする。
- ③ にんじんとアスパラガスを茹でる。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、①、エリンギ、Aを入れて粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ⑤ にんじんとアスパラガスを芯にして、④を巻きつける。1人2本ずつ作る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を並べ入れ、ふたをして全体に火が通るように動かしながら焼く。
- ⑦ 火が通ったらBを入れ、味を全体に絡める。
- ⑧ 皿に大葉を敷き、斜め半分に切った⑦を盛り付け、上からごまを振る。

1人分栄養価 エネルギー 172kcal 炭水化物 6.6g たんぱく質 13.5g 脂質 9.6g
食塩相当量 0.9g カルシウム 62mg 食物繊維 1.8g

津山市健康増進課

食事のあいさつしてますか？



「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然への恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。



「ごちそうさま」

「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。