

☆料理名

アスパラガスとえびの中華風卵とし

●材料(4人分)

アスパラガス	150g
玉ねぎ	1/2 個(100g)
えび(無頭)	200g
しょうが汁	大さじ 1/2
卵	2 個
A [中華スープの素	大さじ 1/2
水	1・1/2 カップ
しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
B [片栗粉	小さじ 2
水	小さじ 4
ごま油	小さじ 1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは根元の固い皮をむき、1 cm幅の斜め切りにする。玉ねぎは 1 cm幅のくし切りにする。
- ② えびは殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを除き、しょうが汁をかける。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ 中華鍋に A を入れて煮立て、アスパラガス、玉ねぎを加えて 1~2 分煮る。えびを加えて再び煮立たせる。えびの色が変わって丸くなったら、しょうゆ、酒で調味する。
- ⑤ B の水溶き片栗粉を加えて煮立て、とろみが付いたら、溶き卵を回し入れ、卵がふんわり浮いてきたら火を止め、仕上げにごま油を加える。



ポイント

卵がふんわりとやさしく、春を感じる一品です♪

(1人分) エネルギー118kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 3.8g/塩分 1.0g

☆料理名 アスパラガスの巻き揚げ

●材料(4人分)

白身魚(キスやカレイ等)	200g
塩	少々
こしょう	少々
アスパラガス	70g
卵	1個
小麦粉	200g
水	150cc
揚げ油	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 白身魚に塩、こしょうをする。
- ② アスパラガスは茹でておき、4cm幅に切っておく。
- ③ アスパラガスを白身魚で巻いて、つまようじでとめる。
- ④ Aで衣をつくり、③を衣につけて160℃の油で揚げる。



ポイント

山陽小野田市で生産されているアスパラガス(きのう今日アスパラ)を使うことで地産地消になります♪

(1人分)エネルギー408kcal/たんぱく質 16.2g/脂質 19.2g/塩分 1.2g

☆料理名 アスパラガスの豆腐ソース焼き

●材料(4人分)

アスパラガス	80g
じゃがいも	小2個(120g)
豆腐	80g
玉ねぎ	小1/2個(70g)
ツナ缶(ライト)	1缶(80g)
パセリ	2g
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	大さじ4

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは2cmの長さ、じゃがいもは2cmの短冊に切りにし、どちらもさっと茹でておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、水気をきっておく。玉ねぎはみじん切りにして、しんなりする程度に炒める。
- ③ ①、②、Aをボールに入れ混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、粉チーズをのせてオーブンでこんがり焼き色がつく位に焼く。

ポイント

余った材料を組み合わせると
レパートリーが広がります♪



(1人分)エネルギー187kcal/たんぱく質 10.1g/脂質 12.6g/塩分 0.6g

☆料理名

めたスパゲティ

●材料(4人分)

スパゲティ	60g
塩	少々
アスパラガス	100g
赤ピーマン	50g
ねぎ	80g
あさり	100g
酒	大さじ2
かにかまぼこ	50g
オリーブ油	大さじ1
【味噌ダレ】	
白みそ	30g
クリームチーズ	20g
牛乳	大さじ1
酢	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

A

春 夏 秋 冬



ポイント

特産品「ネギ三昧」を使っためたをアレンジしてスパサラ風に♪



●作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、3等分に切ったスパゲティを固茹でし、ザルにあげておく。
- ② アスパラガスは固い所を取り除いてゆで、2 cmの長さで斜めに切る。赤ピーマンは3 cmの短冊切り、ねぎは2cmの長さに切る。赤ピーマンとねぎをさっとゆでる。
- ③ あさはり酒蒸しにして、身を取り出し、かにかまぼこをほぐしておく。
- ④ Aを合わせ、味噌ダレを作る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて、アスパラガス、赤ピーマン、あさり、かにかまぼこを入れて炒め、④を加える。
- ⑥ ⑤にスパゲティを入れて混ぜ合わせ、最後にねぎを入れて仕上げる。

(1人分) エネルギー203kcal/たんぱく質 10.9g/脂質 6.8g/塩分 1.1g

☆料理名

アスパラガスの梅肉和え

●材料(4人分)

アスパラガス	200g
えのきたけ	100g
酒	小さじ2
水	大さじ1
梅干し	1個
濃口しょうゆ	小さじ1
板のり	1枚

A [

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは茹でて、3 cm長さの斜め切りにする。えのきたけは石づきをとり、ほぐして、Aを入れた鍋で煎り煮する。
- ② 梅干しは種を取り除き、梅肉を包丁でたたいて刻み、しょうゆを入れて合わせ衣をつくる。
- ③ ①と②をよく和える。
- ④ 板のりを焼いて細かくちぎっておく。
- ⑤ 器に③を盛り、④をちらす。



ポイント

梅肉の酸味がきいたさっぱりした和え物です♪

(1人分) エネルギー79kcal/たんぱく質 9.3g/脂質 0.8g/塩分 0.9g

☆料理名 アスパラガスの春サラダ

●材料(4人分)

アスパラガス	100g
春キャベツ	100g
ロースハム	1枚(20g)
さきいか	10g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
切り干し大根	10g
コーン缶	20g

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① アスパラガスは斜め切り、春キャベツは短冊切りにし、茹でて絞っておく。
- ② ロースハムは短冊切り、さきいかはAにつけておく。
- ③ 切り干し大根はもどし、茹でて絞っておく。
- ④ ボールの中に①、②、③、コーンを加えて混ぜ合わせる。



ポイント

アスパラガスとさきいかで
噛み応えのある一品に♪

(1人分) エネルギー50kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 0.9g/塩分 1.3g

☆料理名 春野菜の彩いサラダ

●材料(4人分)

アスパラガス	60g
春キャベツ	60g
きゅうり	60g
人参	20g
ロースハム	20g
コーン缶	20g
ドレッシング	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラガスは斜め切り、春キャベツはざく切り、きゅうりは半月切り、人参はいちょう切りにする。
- ② ロースハムは角切りにする。
- ③ きゅうり以外の野菜を茹で、水分をよく切り、冷ましておく。
- ④ ②、③とコーンを和え、お好みのドレッシングをかける。



ポイント

野菜を茹でることによってカサが減り、
たくさん食べることができます。
コーンの甘みが効いた一品です♪

(1人分) エネルギー29kcal/たんぱく質 1.9g/脂質 0.8g/塩分 0.5g

☆料理名 アスパラの胡麻和え

●材料(4人分)

アスパラガス	160g
新キャベツ	90g
白ねりごま	16g
白すりごま	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ①アスパラガスは斜め切りにする。キャベツは5mm幅に切り、それぞれゆでて冷まし、水気をきる。
- ②ボールにAを混ぜあわせておき、①と和える。



ねりごまを使って、まろやかでごまの香りがひきたつ和え物です。

(1人分) エネルギー76kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 4.2g/塩分 0.4g

☆料理名 洋風焼きおにぎり

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

春 夏 秋 冬

	合挽き肉	100g
	新玉ねぎ	100g
	アスパラガス	70g
	ご飯	300g
A	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	こしょう	少々
	新じゃが	100g
	パセリ	5g
	ほうれん草	120g
	卵	1個
	ミニトマト	8個
	サラダ菜	4枚(20g)
B	マヨネーズ	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	ケチャップ	適量
	焼きのり	適量



こどもの日には、こいのぼりの形で楽しく盛り付け♪



●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。アスパラガスは半分に切り、下半分は皮をむいて小口切りにする。上半分はさっとゆでる。
 - ② フライパンを熱し、合挽き肉と玉ねぎ、アスパラガスの下半分を入れて中火で炒め、A で調味する。
 - ③ 火を止めてご飯を入れ、つぶしながら練るようにして混ぜる。
 - ④ ③を 8 等分にしてラップに包み、手でこいのぼりの形に整えてラップを外し、フライパンで両面こんがり中火で焼く。
 - ⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切りゆでる。やわらかくなったら湯を捨て、みじん切りにしたパセリを加え、粉ふきいもにする。
 - ⑥ ほうれん草は 3 cm幅に切る。フライパンを熱し、ほうれん草と B を入れて炒める。卵はゆでて輪切りにする。サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは上を十字に切り、皮を開いて花のようになる。
 - ⑦ 皿に④をのせ、⑤⑥とアスパラガスの上半分を盛り付ける。
 - ⑧ ケチャップとのりでこいのぼりの模様になるように飾り付ける。
- (1人分) エネルギー282kcal/たんぱく質 11.0g/脂質 8.0g/塩分 0.5g

☆料理名 野菜の肉まき

●材料(4人分)

豚肉(薄切り)	8枚
赤ピーマン	100g
アスパラガス	4本
油	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
一味唐辛子	少々
サニーレタス	20g
ミニトマト	8個

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 赤ピーマンは、1cm幅に細切りにする。アスパラガスはピーラーで根元の硬い部分を除き、半分に斜め切りにする。
- ② 赤ピーマン、アスパラガスをゆでる。
- ③ 赤ピーマン、アスパラガスに豚肉を斜めに巻きつける。
- ④ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりの方から焼き、転がしながら焼き色をつける。
- ⑤ フライパンにAを入れて味をからめ、一味唐辛子を振る。
- ⑥ ⑤を食べやすい長さに切り、器にサニーレタスをしき、ミニトマトを添える。



一味唐辛子を少量使うことでピリ辛な肉巻きになり、ご飯に合う一品です♪

(1人分)エネルギー187kcal/たんぱく質 11.1g/脂質 11.7g/塩分 0.7g

☆料理名 高野豆腐と野菜の甘酢和え

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

A	高野豆腐	3枚
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ2
	おろしにんにく	少々
	片栗粉	大さじ2
	揚げ油	適量
	トマト	100g
	アスパラガス	60g
B	きゅうり	60g
	セロリ	60g
	酢	大さじ4
	酒	大さじ1・1/3
	砂糖	大さじ1・1/3
	塩	小さじ1/3



●作り方

- ①高野豆腐は湯で十分に戻し、水気をしぼって一口大に切る。
- ②①にA を入れ、味をしみ込ませ、余分な水気を切る。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油でこんがり揚げる。
- ④トマトはさいの目切りにする。アスパラガスは2cm程度の斜め切りにし、茹でる。きゅうり、セロリは1cmの角切りにし、さっと湯に通す。
- ⑤ B に④を入れ、③を加えて和え、器に盛り付ける。



揚げた高野豆腐の食感を楽しめる一品です♪

(1人分) エネルギー163kcal/たんぱく質 7.1g/脂質 9.2g/塩分 0.8g

☆料理名 白身魚のおかか揚げ風

●材料(4人分)

白身魚	320g
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ2
かつお節	12g
グリーンアスパラ	90g
赤パプリカ	120g
黄パプリカ	120g
大根	160g
サラダ油	大さじ2
レモン	1個

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 白身魚は一口大のそぎ切りにする。A を合わせて、白身魚を 10～15 分漬ける。
- ② ①の汁気をきり、かつお節をまぶす。
- ③ グリーンアスパラは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- ④ 大根はすりおろし、ざるにあげて余分な水分をとる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③をさっと炒めて取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに②を入れて焼く。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、その上に④⑤をのせて、くし型に切ったレモンを添える。(すりおろした大根をからめてお召し上がりください)



おかかの風味と彩り豊かな野菜を楽しむ一品です♪

(1人分)エネルギー327kcal/たんぱく質 16.0g/脂質 10.7g/塩分 1.1g

☆料理名 アスパラガスとひじきのサラダ

●材料(4人分)

豚肉薄切り	200g
グリーンアスパラガス	100g
ひじき(乾)	5g
粒コーン缶	60g
にんじん	40g
レタス	4枚
しょうゆ	大さじ1と1/3
酢	大さじ1・1/3
みりん	大さじ2/3
ゆずこしょう	お好みで

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚肉は1枚ずつ茹でて、水気を切る。
- ② グリーンアスパラガスは茹でて、3～4cm長さの斜め切りにする。
- ③ ひじきは水で戻し、茹でて水気を切る。
- ④ コーンは水気を切る。にんじんは千切りにして茹でる。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、①～④と和え(お好みでゆずこしょうを入れて和える)、お皿に盛り付ける。



アスパラガスの豊富なビタミンC
(抗酸化作用)で免疫力アップ!

(1人分) エネルギー172kcal/たんぱく質 11.5g/脂質 9.9g/塩分 1.0g

☆料理名 アスパラとエビの和風マリネ

●材料(4人分)

グリーンアスパラ	200g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
青じそ	2枚
むきえび	60g
だし汁	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
レモン汁	小さじ2
サラダ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① アスパラは、斜め切りで3等分する。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ Aをバットのに入れてよく混ぜ合わせ、②を加えてマリネ液を作る。
- ④ フライパンに油を熱し、むきえびに火が通るまで両面を焼いたら取り出す。同じフライパンにアスパラを入れて、さっと焼く。
- ⑤ ④を熱いうちに③の中に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて1時間程度置く。
- ⑥ ⑤を器に盛り、千切りにした青じそをのせる。



山陽小野田市産の「きのう今日アスパラ」は4月頃が旬です♪地元の旬の食材を食卓に取り入れましょう。

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 3.7g/塩分 0.7g