



～いわき市 学校給食献立紹介～

アスパラベーコン春巻き

一人当たり栄養価 (小学校): エネルギー122kcal/たんぱく質 5.2g/塩分 0.5g



旬のアスパラガスを使った手作り春巻き



福島県は全国有数のアスパラガスの産地です。会津産のものが有名ですが、いわき市でも栽培されていて、5～9月頃に露地物が旬をむかえます。

アスパラガスの料理といえば、ソテーやサラダが定番ですが、春巻きにすることで新しいおいしさに出会えます。子どもたちにも人気のメニューです。

材料(4人分)

- アスパラガス.....4本
- ベーコン.....2枚
- スライスチーズ.....2枚
(ピザ用チーズなら40g)
- 春巻きの皮.....4枚
- 小麦粉.....小さじ1/2
- 水.....大さじ1
- 揚げ油.....適量

作り方

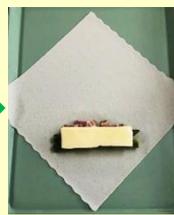
1. アスパラガスは半分に折る。ベーコンは短冊切りにする。スライスチーズは半分に折る。春巻きの皮を1枚ずつはがしておく。
2. 春巻きの皮に、アスパラガス、ベーコン、スライスチーズをのせて巻く。水で溶いた小麦粉をのりにして、巻き終わりをとめる。
3. 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。

春巻きの巻き方

(1人分)

アスパラガス…1本
ベーコン…1/2枚
チーズ…1/2枚
春巻きの皮…1枚



水溶き小麦粉を
ぬる



【献立例】

ごはん/牛乳/いわきトマトのかきたま汁
/アスパラベーコン春巻き/ささみとキャベツのさっぱりサラダ

一食当たり栄養価 (小学校): エネルギー628kcal/たんぱく質 25.9g /塩分 2.2g

