

保育園で登場するレシピ★



※2019(平成31)年度 新献立

どんな料理にも合う使い勝手のいい食材ですが『脇役』として扱われることも多い野菜です。

アスパラガスの名前にも由来したアミノ酸の一種・**アスパラギン酸**は栄養ドリンクの成分にも含まれ、

新年度が始まって2ヶ月が経ち、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。

是非この時期にしか味わえないアスパラガスを使った料理をお家でも作ってみてください！

