

# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元気な福の山ファミリー  
アスパラくん

今回の食材は… **アスパラガス** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

## ○●ほんわか春色スープ●○



### 材料（1人分）

アスパラガス（太めのもの）  
・・・・・・・・・・ 1/2本  
たまねぎ・・・・・・・・ 10g  
水・・・・・・・・・・ 70ml  
牛乳・・・・・・・・・・ 80ml  
コンソメ・・・・・・・・ 0.7g  
こしょう・・・・・・・・ 少々

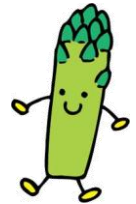
### （1人分あたりの栄養価）

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.4g

### 作り方

- ① アスパラガス、たまねぎは、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② ①がやわらかくなったら、ザルにあげ、粗熱をとる。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して、水、牛乳を加えて、加熱し、コンソメ、こしょうで味をととのえる。

## ☆☆ アスパラガス ☆☆



旬：2月中旬～10月中旬  
主な産地：新市町，神辺町ほか

アスパラガスは塩ゆでしただけでおいしく食べられますが、スープや天ぷら、炒め物、サラダなど、いろいろな調理方法で食べられます。お店で選ぶときは、緑色が濃く、太さが均一で、穂がしっかりしまっているもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

今回使用した

アスパラガスの産地は…

**神辺町**

