

あすばらがす アスパラガス

5月 きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

なまえ 名前

ぎりしゃご しんめ
ギリシャ語で「新芽」を
いみ ことば なまえ
意味する言葉から名前が
つきました。

よく み かける みどりいろ
緑色の
ものはぐりいんあすばら
がす
グリーンアスパラ
ガスとよばれます。

えいよう 栄養

つかれた からだ 体を
はや かいふく こうか
早く回復させる効果
のある「アスパラ
ぎんさん おお
ギン酸」が多く
ふくまれています。

りょうり 料理

ゆでてさらだにししたり、べえこん
さーだ
やぶ
た肉でまいて焼いたり、バターで
にく や ばたあ
いためたり、てんぷらにししたりなど、
いろいろなりょうりあすばらがす
を
あじ
味わいましょう。

ほわいとあすばらがす ホワイトアスパラガス

め で まえ つち
芽が出る前に土をかぶせ、たいよう ひかり
そだ
ををあてずに育てます。ぐりいんあすばらが
す
えいよう
のほうが栄養たっぷりですが、た
あすばらがす
やわらかく食べやすいアスパラガスです。

