

# 告 白

## いしかりしんじゅ

### グリーンアスパラのスープ



石狩産のアスパラガスは緑が濃く、穂先までしっかりと締まっていると評判です。ところで、アスパラガスは、新陳代謝を促すアスパラギン酸を多く含むことからその名が付いた野菜。ほかにもカロチンやビタミンB2、貧血予防に効果がある葉酸も豊富です。

#### 作り方

- ① グリーンアスパラガスの下部の硬いところを切り落とし、適当な長さ(4cm程度)に切る。
- ② フライパンにバターを溶かしてタマネギと①をいためたら、塩とコショウを加えて水(分量外)を少し加え、蒸し煮にする※色良く仕上げるためにいためすぎないこと
- ③ ②にご飯・水・コンソメを加え、ひと煮立ちさせた後、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移し、牛乳を加え、一度煮立たせた後、器に盛り、クルトンやクラッカーを散らす。

#### 材 料 (4人分)

- グリーンアスパラガス…200g程度 (Lサイズ10本分くらい)
- タマネギ…100g (Mサイズ1/2個)
- 炊いたご飯……………茶わんに半分 (冷やご飯でも可)
- 牛乳……………400ml
- 水……………400ml
- バター……………大さじ1
- コンソメ……………固形2～1個半
- 塩・コショウ……………少々
- クルトン・クラッカー……………適宜

#### 【広報協力／石狩手づくり食品の会】