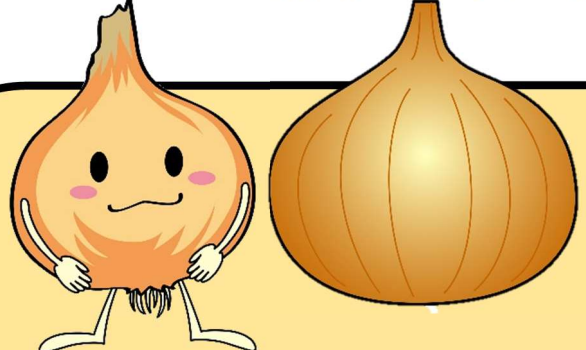


今日の小おかずは **春野菜のパラパラ揚げ** です!

今日2回目の春野菜献立です。今日の春野菜は、「泉州玉ねぎ」と「アスパラ」!



泉州玉ねぎ

みなさんが住んでいる泉州地域で採れる「泉州玉ねぎ」は、今が旬。水分が多く、甘みがあり、肉厚でやわらかいのが特徴。



アスパラ

&

アスパラから発見された成分、アスパラギン酸は疲労回復に効果があり、今日は愛媛県で採れた生のアスパラを使っています。旬の味と、食感も味わってみて下さいね。

そんな春野菜「泉州玉ねぎ」と「アスパラ」を、今日は「さつまいも」「かぼちゃ」と一緒に「パラパラ揚げ」にしました! 春を感じながら、おいしく頂きましょう!

