

アスパラのごま酢みそ和え

材 料 (4人分)

アスパラガス	6本	A	すりごま(白)	大さじ1・1/3
にんじん	40g(1/4本)		みそ	大さじ1
			酢	小さじ1
			砂糖	小さじ2・2/3
			しょうゆ	小さじ2/3

作 り 方

- 1 アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーで皮をむき、4cm位の長さのななめ切りにする。
にんじんは皮をむいて太めの干切りにする。
- 2 鍋に水とにんじんを入れて火にかける。
沸騰して1~2分したら塩をひとつまみ入れ、アスパラガスを入れてゆでる。
- 3 2 をザルにあけて冷ます。
- 4 Aを混ぜ合わせ、3 を入れて和える。

★ポイント★

お酢を少し入れることで、さっぱりとした味になります。
アスパラガスの代わりにいんげんやほうれん草などを使ってもおいしくいただけます。



副菜

1人分栄養価：エネルギー 50kcal 塩分 0.7g

