

アスパラガスのおかか和え



材料【4～5人分】

アスパラガス	130g	淡口醤油	大さじ1/2	} A
人参	小1/4本	みりん	小さじ1/2	
		はなかつお	5g	

～ 作り方 ～

- ① 調味料Aを火にかけ、調味液を作り冷ましておく。
- ② アスパラガスは根元を切り落とし3cmにカット、人参は千切りにする。
- ③ ②を茹で、冷ましておく。
- ④ ③に①を加えて混ぜ、はなかつおを振り入れて和える。



みりんのかわりに砂糖を使用すると、火にかける必要はありません。

アスパラガスは春に旬を迎える野菜です。

アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」という

成分は、体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。