

アスパラガスのマリネ

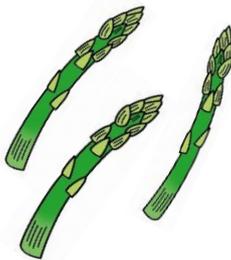


材料【4～5人分】

グリーンアスパラガス	5本	酢	大さじ2	} A
玉ねぎ	1/2個	砂糖	小さじ2	
人参	中 1/4本	塩	少々	
		こしょう	少々	
		オリーブ油	小さじ2	

～ 作り方 ～

- ① グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、さっとボイルし、2～3センチに切っておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は千切りにしておく。
- ③ ②をさっとボイルし水気をきっておく。
- ④ よく混ぜ合わせた調味料Aに①③を漬け込む。



グリーンアスパラガスは春から夏が旬の野菜です。
 アスパラギン酸という、疲労回復に効果がある成分が多く含まれています。さっぱりとしたマリネの他に、ベーコンや豚肉と炒めても良いでしょう。