

アスパラガスと生姜のおひたし

材料

アスパラガス 1 束
おろし生姜 小さじ 1
白だし 大さじ 1
かつおぶし 適量



作り方

- 1 アスパラの下 1/3 をピーラーで皮を剥き、食べやすく切ります。湯に塩少々加え、歯ごたえ良く茹でます (茹で過ぎ注意！)
- 2 茹で上がったら、冷水に放し色止め。
- 3 ボウルに白だし・おろし生姜・水を切ったアスパラを入れて和えます。
- 4 冷蔵庫で良く冷やし、器に盛り、かつおぶしを添えて出来上がり

アスパラとベーコンの温泉卵ソース

材料 (2人分)

アスパラガス 2 束 ベーコン 4 枚
温泉卵 2 個 ブラックペッパー 適量
パルメザンチーズ 適量 オリーブオイル 適量

作り方

- 1 ベーコンは1cm程度に、アスパラは5cm程度に切っておく。
- 2 オリーブオイルでベーコンを炒め、一度フライパンから出す。ベーコンの油が残ったフライパンでアスパラを固い方から炒める。
- 3 アスパラが炒まったらお皿に盛り、先ほどのベーコンも乗せ、温泉卵と、附属のたれをかける。
- 4 パルメザンチーズとブラックペッパーをかけて完成。



アスパラガスと新玉ねぎのサラダ

材料 (4人分)

- 新玉ねぎ 1個
- アスパラガス 1束 (太めの5本)
- ツナ缶 1缶
- ★酢・オリーブ油各大さじ1
- ★塩小さじ 1/2~1
- ★こしょう適量




作り方

1  玉ねぎは薄く切る。水にさらした後、ギュッと手で絞る。

2  アスパラは根元 1/3 をピーラーでむき、4cm の斜め切り。

穂先は太ければ半分に

3  アスパラを固めに茹でる。
※濃いめの塩水

4  玉ねぎ、ツナ缶(油ごと)、アスパラを★で和える。
※冷やして味を馴染ませます。