

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆アスパラガスのごま和え◆◇

1人分エネルギー：53kcal

塩分：0.7g

<材料：4人分>

アスパラガス・・・2束

◆すりごま・・・大さじ2

◆しょうゆ・・・大さじ1

◆みりん・・・小さじ2



<作り方>

- ① アスパラガスは根元の部分の皮をむき、斜めに切る。
熱湯でゆでて、ざるにあげておく。
- ② ◆の調味料で和える。

