

アスパラガスのおひたし

アスパラガスのレシピ



和風の一品に

材料(4人分)

アスパラガス 5～6 本
 かつお節 適量
 麺つゆ 適量
 水 適量

作り方

- ① アスパラガスを食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② 麺つゆを水で割り、ゆでて水を切ったアスパラガスに 30 分以上浸す。
- ③ (2)を汁ごと器に移し、かつお節を振りかける。

ポイント

麺つゆは薄口の方が素材の味が引き立ちます。