



アスパラのごまポン和え



こってりだけど、後味はさっぱり



●栄養価 (1人分)
エネルギー 34kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 1.3g
食塩相当量 0.7g

●材料 (2人分)

アスパラガス 8本 (160g)
白すりごま 大さじ1/2 (4.5g)
ポン酢 大さじ1 (18g)

●作り方

- ① アスパラガスを洗い、下1/3の皮をピーラーでむく。
- ② 3cmほどの長さに切り、耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。(500Wで1分20秒)
- ③ 白すりごま、ポン酢で和えて皿に盛る。

●アドバイス

- ・冷凍のアスパラガスを使う場合は、下処理が不要です。
- 電子レンジでの加熱時間は、商品パッケージを見てください。

かんたん
ステップ



STEP 1

アスパラガスの下の皮を
ピーラーでむく。



STEP 2

レンジで加熱したアスパラガスを、
白すりごま、ポン酢で和える。