

焼きアスパラサラダ

副菜



1人当たり
エネルギー：89kcal
塩分：0.5g

【材料 2人分】

- ・グリーンアスパラガス 150g
- ・エリンギ 2本(100g)
- ・赤ピーマン 1/2個
- ・にんにく 1片
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・ぽん酢しょうゆ 大さじ2

【作り方】

- ① アスパラは根元を切り落とし、皮むき器で根元から2/3くらいのところまで皮をむいて、半分の長さに切る。エリンギはくし形切りにする。赤ピーマンは種を取り、5mmくらいのせん切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② バットに①を入れて、オリーブ油をまんべんなくつくように混ぜる。
- ③ ②をアルミホイルに並べ、グリルで3~4分焼く。
- ④ ぽん酢しょうゆをかける。

★ アスパラガス ★

アスパラガス：地上に伸びてくる新芽の茎を食用とする野菜。

旬は、春から初夏にかけて。

ホワイトアスパラガス：根元に土をかぶせ、日を当てないで軟白栽培したもの。



おいしいアスパラガスの選び方

茎が太めでまっすぐ伸びて張りがあり、また、穂先は開いておらず、程よく締まったものがおすすめです。