

『アスパラガスの胡麻和え』

材料(4人分)

グリーンアスパラガス	10本(200g)
白炒り胡麻	大さじ3
A 砂糖・しょう油	各大さじ1
酢	小さじ1
塩	少々



作り方

- ① アスパラガスは根元の皮をピーラーでむき、塩茹でにしてザルに上げる。粗熱を取り、3cm長さの斜め切りにする。
- ② すり鉢に白ゴマを入れて八分ずりにし、Aを加えて混ぜる。
①を加えて和える。