

アスパラガスのごま風味



<材料 大人4人分>

グリーンアスパラガス 1束

白ごま 大さじ 1

水 小さじ 1

A { 醤油 大さじ 1/2

みりん 大さじ 1/2

ごま油 小さじ 1

アスパラガスと調味料がしっかり絡んでいるので、苦手な子でも食べやすい 1 品
になっています♪



<作り方>

- ① アスパラガスは、短めのななめ切りにし、茹でる。
- ② 調味料 A を合わせて煮立たせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて白ごまをふり入れる。

