

(献立名)

アスパラサラダ

<材料> (4人分)

・グリーンアスパラガス	10本	・キャベツ	4枚	・きゅうり	1/4本
・コーン	大きじ3	☆酢	小さじ2	☆サラダ油	小さじ2
☆砂糖	小さじ2	☆食塩	1/2つまみ	☆濃口しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ①アスパラガスは、2センチの長さで斜め切り、キャベツは一口大、きゅうりは2mm幅で小口切りにする。
- ②アスパラガスとキャベツをゆがき、しっかり水気をしぼる。
- ③②にきゅうり、コーンと合わせておいた☆をいれ、よく混ぜ合わせればできあがり。



<ポイント>

- ☺ 野菜をゆがくときには、野菜の種類によってゆで時間を変えましょう！  
今が旬のアスパラガスは、食感を楽しめるかたさにゆでると美味しさが倍増しますよ☆
- ☺ 調味料はお好みで、量を加減してみてください。酢は果実酢に変更しても、酸味がまろやかになっておいしいです。