

* アスパラガスといかの酢味噌かけ *



材料 (2人分)

アスパラガス：60g
いか：50g
A { 白みそ：小さじ2
練りからし：小さじ1/4
砂糖：小さじ1
酢：小さじ1・1/4

栄養価

エネルギー：44kcal 塩分：0.6g

作り方

- ① アスパラガスはゆでて、食べやすい長さ（または斜め切り）に切る。
- ② いかは腹をぬいて洗い、ゆでる。胴は輪切り、足は食べやすい長さに切る。
- ③ A を混ぜ合わせ、酢味噌を作る。
- ④ 器にアスパラガスといかを盛り合わせ、酢味噌をかける。

ポイント

酢味噌は全体に和えるよりも、かけてつけながら食べることで、少ない量でも満足感が得られやすくなります。