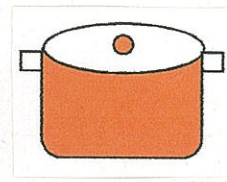


このレシピで

野菜が 110 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



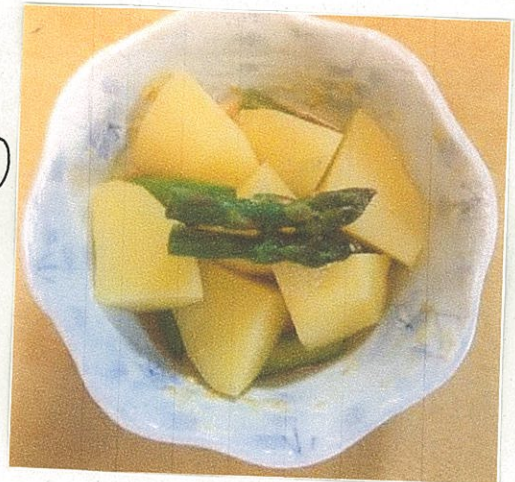
さっぱり



酢味噌和え

材料(1人分)

- | | | |
|--------|----------------|-------------|
| じゃがいも | 80g (小1個) | |
| アスパラガス | 30g (細めのものを2本) | |
| A { | 味噌 | 9g (大さじ1/2) |
| | 砂糖 | 3g (小さじ1) |
| | 酢 | 5g (小さじ1) |



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて6~8つ割りにし、さっと洗ってかぶる程度の水を入れ、火にかける。沸騰後、弱めの中火にし、芋がやわらかくなるまで茹でる。
- ② アスパラガスは4cm長に切り、①の茹で上がったお湯でさっと茹でる。
※アスパラガスは根元が固い場合は切る。
- ③ Aの調味料を砂糖、酢、味噌の順に混ぜ合わせる。
- ④ 茹で上がったじゃがいもとアスパラガスと③を、じゃがいもが崩れないように気を付けながら和える。