

材 料 【4人分】

- ◆アスパラガス 80g
(普通の太さ4本)
- ◆米2合 ◆干しエビ 20g
- ◆ナンプラー大さじ1と1/2
- ◆ごま油大さじ1

=アスパラ混ぜごはんエスニック風=



<作り方>

1. 米は洗って炊飯器に入れ、ナンプラーを加えて水加減して炊く。
2. 干しエビはごま油で炒める。
3. アスパラガスは塩ゆでし、穂先は3cm飾り用に残す。
残りを1cm幅に切る。
4. 炊き上がったら、干しエビとアスパラガスを加えて混ぜる。
5. 器に盛り、残しておいた穂先を飾る。

=アスパラの豆腐マスタードソース=



材 料 【4人分】

- ◆アスパラガス 160g
(普通の太さ8本)
- (A) …ソース
 - ◆絹ごし豆腐 100g
 - ◆粒マスタード大さじ1
 - ◆サラダ油大さじ1
 - ◆レモン汁大さじ1
 - ◆塩・コショウ少々

<作り方>

1. アスパラガスは塩少々を加えた熱湯で、色よくゆでる。
2. ボウルに(A)を入れ、よく混ぜ合わせて豆腐マスタードソースを作る。
※豆腐は水切りしておく
3. お皿にアスパラガスを並べ、ソースをかける。