

2025年4月号

【料理名】アスパラの白あえ



【献立】

豚肉のしょうが焼き

わかめと春キャベツのみそ汁

【調理時間】10分

【カロリー】104 kcal

【塩分】0.8g

【主材料】(2人分)

グリーンアスパラガス……2本(70g)

もめん豆腐……200g

A すり白ごま……大さじ1

A うす口しょうゆ(またはしょうゆ)……小さじ1

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……少々

【作り方】

1. アスパラは根元のかたいところを少し切り落とし、立てた状態で下2cmほどを水に10分ほどつける。ピーラーで下半分の皮をむいて3cm長さに切る。
2. ①を耐熱容器に入れて水大さじ1を加え、ふんわりとラップをして電子レンジで1分加熱し、水気をきる。
3. 豆腐はペーパータオルで包んで水気を拭きとる。手でつぶしながらボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、②を加えてあえる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。