

アスパラガスのみそ漬け



【材料】 作りやすい分量（2～3人分）

アスパラガス 1束(約100g)
A (みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1
かつお節 適宜)

ひとこと

作り置き
レシピです。
冷蔵庫で3日
くらい保存
できます。

【作り方】

- ①茹でたアスパラガスは、1/3の長さに切る。
- ②容器に①とAを入れて混ぜ合わせ、フタをして冷蔵庫で1時間くらい置く。食べる時はみそを洗い流す。

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(1人分)

| エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | カルシウム (mg) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 36 | 3.2 | 21 | 6.6 | 1.9 | 0.1 |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

