

# 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

