

7月レシピ紹介

アスパラガスのおかかサラダ



<材料> 4人分

キャベツ 120g

アスパラガス 50g

にんじん 25g

A { かつおぶし 小袋1袋 (5g程度)
しょうゆ 大さじ2/3
サラダ油 小さじ1/2

<作り方>

- ① アスパラガスを2~3cmに切る。
- ② キャベツは短冊、又は食べやすい大きさのざく切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ③ 野菜を茹で、水気を切って冷ましておく。
- ④ ③をAの調味料であえる。

※調味料はお好みで加減してください。

アスパラガスには、疲労回復を助けるアスパラギン酸、抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC、Eが豊富に含まれています。

