

2025 年 6 月号

【料理名】 焼きアスパラのおかか納豆あえ



【献立】

いかとさやいんげんのにんにく炒め

蒸しなすのごまダレ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 110 kcal

【塩分】 0.8g

【主材料】（2 人分）

グリーンアスパラガス…… 1 束（5 本）

納豆（小粒）…… 1 パック

A 納豆の添付のタレ、練り辛子……各 1 パック分

A しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

削りかつお…… 1 袋（3g）

温泉卵…… 1 個

【作り方】

1. アスパラは根元を 1 cm ほど切り落とし、ピーラーで下 3 cm ほどの皮をむく。予熱したオーブントースターで 5 ～ 6 分、火が通るまで焼き、粗熱をとる。
2. ボウルに納豆と A を混ぜ合わせる。
3. ①を長さ 3 ～ 4 等分に切って②に加え、削りかつおも加えてあえる。器に盛り、温泉卵をのせる。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。