



【アスパラガスの煮浸し】 (材料4人分)



○ アスパラガス	1束
○ 水	40cc
○ めんつゆ	20cc
○ かつお節	適量

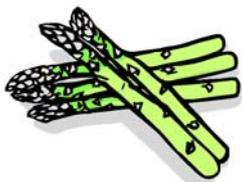


- 鍋に塩をひとつかみ入れて、アスパラガスを硬めにゆでます。
- アスパラガスを食べやすい大きさに切ります。
- 鍋に水とめんつゆを沸騰させ、アスパラガスを入れます。最後にかつお節をいれ、全体をなじませたら完成です。

【ポイント】

冷蔵庫で冷やして食べるのがおススメです♪

アスパラガスには利尿作用や、疲労回復に有効とされるアスパラギン酸が多く含まれているよ！！



鹿児島県の野菜情報・レシピは、ホームページ「おいどん君.com」へ！

<http://www.oidonkun.com/>

JA鹿児島県経済連
happy table

