

# アスパラガスのみぞれ和え



## 材料（2人分）

アスパラガス	3本（50g）	
なす	小1/2本（50g）	
豚薄切肉	40g	
大根	150g	
小ねぎ	少々	
}	だし汁	50ml
	薄口しょうゆ	小さじ1
	酢	大さじ1
	さとう	小さじ1

エネルギー 57kcal  
塩分 0.6g

## 作り方

### 1.

アスパラガスは根元から5cmくらい皮をうすくむく。根元のかたいところがある場合は1~2cm切り落とす。

熱湯でさつと茹で、3cmの長さに切る。

なすはヘタを取り、半分に切って、皮に斜めの細かい切込みを入れる。再び縦半分に切ってから3cmの長さに切り、さつと茹でて、軽く水けを絞っておく。

### 2.

豚薄切肉を熱湯で茹で、食べやすい大きさに切る。

### 3.

大根はすりおろし、ザルに入れて余分な水気を切り、②を加え、みぞれ酢をつくる。

### 4.

①~③を和え、器に盛って小口切りにした小ねぎをちらす。

## ★一番だしのとり方★

### 【材料】

水…………… 5カップ（1000ml）  
昆布………… 8g（8cm角くらい）  
花かつお…… 15g  
\*お吸い物1人分150mlの約5人分

### 【作り方】

水に、昆布を入れて加熱し沸騰直前に取り出す。花かつおを加えて、沸騰後直ちに火を止め、こす。

