

まろやかな味わい！

アスパラのピリッと辛みそ和え

コクと甘み、酸味と辛みが絶妙にマッチ。
食感の良いアスパラガスを
簡単に美味しく食べられる一品です。

材料

アスパラガス …… 5~6本

みそだれ

みそ …… 大さじ1

酢 …… 大さじ1

砂糖 …… 大さじ1

豆板醤 …… 小さじ1/2

ねりごま …… 大さじ1/2



1. 鍋に湯を沸かし塩少々を加え、アスパラガスをサッと茹でたら、冷水にとって冷ます。
2. みそダレの材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
3. キッチンペーパーで水気を拭き取ったアスパラガスをみそダレに加え、軽く和えたらできあがり。