

アスパラのナムル風

材料（作りやすい分量）

茹でアスパラ(緑・白) お好み
にんじん(千切り) 1/3本
塩 適量

ナムル(調味料)
白ごま 大1、にんにく(すりおろし)少々
ゴマ油 小1/2、EXVオイル 小1
醤油 少々、塩 適量

作り方

- ① 茹でたアスパラガスは斜め薄切り、千切りしたにんじんは少々の塩を加えしんなりしたら水気を絞ります。
- ② ナムルの調味料を混ぜ合わせ具材をそれぞれに調味料で合わせて盛付け完成です。



アスパラガスの棒々鶏ソース

材料（作りやすい分量）

茹でアスパラガス 適量
ニンジン、蒸し鶏等 お好み量
(ごまタレソース)

練りごま 30g
砂糖 15g
醤油 23g
酢 23g
胡麻油 大1/2
生姜絞り汁 小1
塩、粉山椒 少々



作り方

1. 茹でアスパラ、お好みの材料を下ごしらえしお皿に並べます。
2. () 内のごまタレソースを全て混ぜ合せます。味加減は好みで調整し、①にまわしかけ完成です。

茹でアスパラの辛子酢味噌ソース

材料（作りやすい分量）

茹でアスパラガス 適量
お好みの魚介 お好み量

(辛子酢味噌ソース)
白味噌 大2
酢 大1
みりん 大1/2
だし汁 大1
オリーブオイル 小1

作り方

1. 茹でアスパラ、お好みの魚介等を下ごしらえし、お皿に並べます。(写真はホッキ貝)
2. () 内のソースを全て混ぜ合せます。味加減は好みで調整し、①にまわしかけ完成です。

