

## アスパラサラダ

旬のアスパラガスを使ったサラダです。アスパラガスの分量を増やすとさらにおいしく仕上がります。



## 作り方

- ①アスパラガスは根元1cmを切り、根元側の皮をピーラーでむいて斜め薄切りにする。キュウリは輪切り。ニンジンも千切りにし、さっとゆでて水で冷やす。コーンは汁気を切り、ハムは細切りにしておく。
- ②Aを混ぜ合わせドレッシングを作っておく。
- ③①で準備した野菜の水気をよく絞って②と合わせたら出来上がり。

## 材 料 (4人分)

アスパラガス	50g	A	酢	小さじ1と2/3
キュウリ	120g		薄口しょうゆ	小さじ2と1/3
ニンジン	10g		砂糖	小さじ1と2/3
コーン水煮缶	20g		コショウ	少々
ロースハム	40g		サラダ油	小さじ1/2
栄養価 (1人あたり)			40kcal	

この日の献立 アスパラサラダ、カツオフライ、ウズラ卵のスープ、カボチャパン、牛乳

