



田植えの頃

# アスパラの和風サラダ



## アスパラ

緑黄色野菜で ビタミン・ミネラルが豊富です。ママさんにうれしい貧血予防や疲労回復にも役立ちます。



ドリンク剤に入っている成分のアスパラギン酸はアスパラから発見されたの **スゴイ!**

### 1. 材料 (つくりやすい分量)

- アスパラ 4, 5本... 根元はピーラーで皮をむいて5cm位の長さ切る
- サラダ油 大さじ1/2
- 花かつお 適量
- 白ごま 適量
- ポン酢 適量



この時期はまだはしり値段も少し高めですがこれから旬をむかえどんどんおいしくお安く なります(期待しましよ)

### 3. つくり方

- ① フライパンにサラダ油を熱しアスパラを軽く炒める。
- ② 弱火にしフタをして2分ほど(むし焼き状態です)
- ③ 器に盛り花かつお・白ごまをトッピング。食べる直前にポン酢を...  
色鮮やかのままお口に運ばれます。

♪ 鯉ヶ沢の初夏はアスパラ抜きでは語れないです。(私だけかな?)

素材がいいから シンプルな味付けで 美味しく頂けます。  
地元の食材を頂くのは 最高のせいたくです。



<もも>  
とつも賢い子  
美人さんです