



夏服に替わる頃

アスパラの酢みそ和え



酢 (No.1)

お酒を作れるものであれば何でも『酢』になります。穀物、果物など原料もいろいろなら効果もたくさん。

[疲労回復]

糖分と一緒に摂ると効きめが早い。酢みそは理にかなった調理

の仕方です。

1. 材料 (つくりやすい分量)

アスパラ

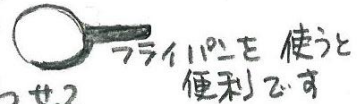
4, 5本 (ちゅ太)

2. 下準備

根元の皮はピーラーでむき、色よくゆでて食べやすい長さに切る。

- みそ 大さじ 1/2
- 酢 大さじ 1/2
- さとう 大さじ 1/2
- ねりがらし ほんのちよつと

ボールに合わせておく



チューブ入りの



「酢みそ」を100覚えると知る具にフリ応用が利くキャバツ、イカ、エビ...

3. つくり方

① 合わせておいた①の入っているボールに下準備済みのアスパラを入れて和える... 二杯だけ

私の愛酢歴30年
愛酢党の覚員として
* これからも鬼力もバババ出していきます。

* 実際には存在しません。ただの酢好きさん。

作ってから食べるまで時間をおく時は調味料がもう少し濃いめがいいかと思ひます。(酢がヒブ? っていうのが...)

ねりがらしの代わりにユズの皮を入れると小鉢の中は料亭の味に

グレートUP ↑

行ったことがないのであくはイメージです。

ゆずが手に入った時はおためしあれ!

~~無人販売~~ 要チェック!

