

じゃがいもとアスパラガスの和え物



材料（2人分）

・じゃがいも	1個（150g）
・アスパラガス	2本（40g）
・サラダ油	小さじ2（8g）
・薄口醤油	小さじ3/2（9g）
・みりん	小さじ3/2（9g）

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。アスパラガスはピーラーで皮をむき、3～4cm長さに切る。
- ② ①をスチーマーに入れ、電子レンジ(600W 2分)で加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火でじゃがいもを軽く焦げが出来るくらい炒める。
- ④ 皿にじゃがいも、アスパラガス、薄口醤油とみりんを入れ、ひとまぜする。

ひとことメモ

- *じゃがいもをレンジで蒸して焼くことで、”中はホクホク” ”外はカリカリ”に仕上がります。
- *仕上げにかつお節やごまをかけてもおいしいです。

栄養価（1人分）
エネルギー：92kcal
食物繊維：7.7g
食塩相当量：0.7g

