

アスパラの 味噌わさマヨ



一人分（目安）

ジューシーあすばら	1袋
塩	少々
★マヨネーズ	大さじ1
★わさび	チューブタイプ1cmくらい
★味噌	小さじ1

お好みで味噌・わさび・マヨネーズの量は調整できます。お子様が食べる場合はワサビを入れない方が食べやすいかもしれません。

- ① アスパラを水で良く洗い、2～3等分に切ります。
- ② 鍋にお湯を沸かし、アスパラ2～3分を茹でます。
※レンジで蒸したり、してもいいと思います。
- ③ アスパラを茹でている間に、★を混ぜ合わせます。
- ④ザルに上げ、粗熱を取ります。
- ④ 茹でたアスパラをお皿に盛り、★をかけたら完成です。