

主食

主菜

副菜

汁物

デザート  
おやつ

## アスパラガスの ホットサラダ

調理時間

10分

〈1人分栄養価〉 エネルギー：136kcal たんぱく質：8.4g  
脂質：10.2g 食塩相当量：0.5g 野菜：45g

【材料】(4人分)

|          |      |     |
|----------|------|-----|
| ・アスパラガス  | 12本  |     |
| ・卵       | 4個   |     |
| ・オリーブオイル | 小さじ2 | } ★ |
| ・粉チーズ    | 少々   |     |
| ・塩こしょう   | 少々   |     |

【作り方】

- ①温泉卵を作る。鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止め、卵を入れて蓋をし10分置く。
- ②アスパラガスは根元を1cmほど落とし、下1/3ほど薄く皮をむき、3cmのざく切りにし、茹でる。
- ③②を皿に盛り、温泉卵をのせ、★をかける。

【ワンポイント】

- ・5月から6月にかけて旬をむかえるアスパラガスを使ったホットサラダ。アスパラは切り口がみずみずしいものを選ぶと◎ 新聞に包み、冷蔵庫に立てて保存すると長持ちします。
- ・ベーコンを加えるとさらに食べごたえがアップします。