

アスパラの混ぜご飯



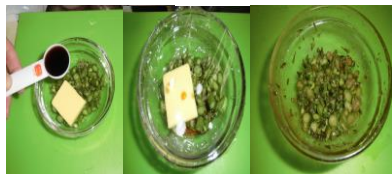
☆こったり味レシピ

ざいりょうめい 材料名	とりぶん 1人分
アスパラガス	ほん 2本
バター	1かけ
めんつゆ	おお 大さじ1/2
あたた 温かいご飯	ほん 1膳

★あっさり味レシピ

ざいりょうめい 材料名	とりぶん 1人分
アスパラガス	ほん 2~3本
めんつゆ	おお 大さじ1/2
かつお節	ふたつまみ
くろこしょう	この お好みで
あたた 温かいご飯	ほん 1膳

手順1	手順2	手順3	あっさり味
アスパラガスは細かく刻みます。	1のアスパラを耐熱容器に入れて、ここにバターとめんつゆを入れて、ラップをして、500wの電子レンジで2分加熱します。	2を温かいご飯にまぜます。茶碗によそって完成です。	アスパラとめんつゆを電子レンジで2分加熱します。ご飯にかつお節と一緒に混ぜます。茶碗によそってお好みで黒こしょうをかけます。



コツ・ポイント

簡単・手軽に旬の味が味わえるレシピです。

バターとアスパラの濃厚な味のレシピと、あっさりとした和風の味のレシピです。お好みでお試ください。

ひと口メモ

春から夏に旬を迎えるアスパラガスには疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。