

今月のおすすめ献立

(4月分)

献立名

アスパラとささみのごまあえ



材料名
(1人分)

グリーンアスパラガス	・10g	しょうゆ	・・・・	1g
キャベツ	・・・・	さとう	・・・・	0.5g
にんじん	・・・・	すりごま	・・・・	1g
鶏ささみ	・・・・			5g

作り方
(レシピ)

- ① 鶏ささみは茹でて、縦方向にさいておく。
- ② グリーンアスパラガスは斜めに3cm長さに、キャベツ、にんじんは細く切る。
- ③ 野菜はそれぞれさっと茹でて、冷ましておく。
- ④ 調味料は合わせて、①、③とすりごまを和える。

献立の特長

春に旬を迎えるグリーンアスパラガス。これからおいしい時季になります。グリーンアスパラガスは洋風の料理に使うことが多いですが、和風のごまあえにも合います。鶏ささみと一緒に和えているので、野菜嫌いな人もおいしく食べられます。