

アスパラのオイル蒸し

美肌、疲労回復効果のあるアスパラギン酸がたっぷり



エネルギー 155kcal 食塩相当量 0.5g

材料 (2人分)

ウインナー 40g 人参 40g



アスパラ 80g

- ・塩…少々 (0.4g)
- ・油…小さじ1/2
- ・水…大さじ2

- A
- ・マヨネーズ…大さじ1
 - ・はちみつ…小さじ1/2
 - ・粒マスタード 適量

少量の油でオイル蒸しにする
と、野菜のおいしさが引き立
ちます。

① 野菜を切る

アスパラは長さを半分に、人参は2mm厚さの短冊切りにする。

② 蒸す

鍋に野菜を平らに並べ、まんべんなく塩をふる。油と水をまわしかけ、ウインナーも加えてフタをし、中火で約7分蒸し焼きにする。

③ 仕上げ

Aを混ぜ合わせてソースを作り、添える。