

アスパラガスの蒸し煮 - 肉みそ添え -

蒸し煮は、アスパラガスの旨味を逃さない調理法です。



エネルギー143kcal 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

カシューナッツ
無塩 10g

ミニトマト
20g

A

サラダ油 小さじ2/3
にんにく・しょうが
(みじん切り) 各少々

鶏ひき肉
50g

B

みそ 小さじ1・1/2
豆板醤 小さじ1/5
砂糖 小さじ2/3
酒 小さじ2

アスパラガス
100g

牛乳 50ml

肉みそは、サラダうどんの具
や炒め物にも使えます。

① 蒸し煮する

アスパラガスは半分に切り、水大さじ3を入れたフライパンでふたをして蒸し煮し、氷水に入れて色止めする。

② 肉みそをつくる

Aを弱火で炒め、香りが出たら鶏ひき肉、混ぜ合わせておいたB、牛乳の順で加え混ぜて煮詰める。最後に刻んだカシューナッツを加える。

③ 盛り付ける

①に、②とミニトマトを添える。

(参考)「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」