

## アスパラガスのごま和え



### 材料 4人分

- アスパラガス・・・2束（8本）
- すりごま・・・大さじ1杯
- 砂糖・・・・・・・・少々
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1杯

---

### 手順

1. アスパラガスの根元に近いほうの皮を皮むき器で剥く
2. 斜めに薄切りにする
3. 沸騰した湯で、サッと湯搔いて、冷水にとりザルにあげる
4. 水気を切ったアスパラガスをボウルに入れ、すりごま・砂糖・しょうゆを加えて和える

※ペースト状にしたピーナツや練りごまなどでもおいしいですよ