

< アスパラガスのめんつゆ漬け >

<材料> (作りやすい分量)

アスパラガス 2わ (200g)

A { めんつゆ 大さじ2 (3倍濃縮タイプ)
水 1/2 カップ
にんにく 1/2 片
(チューブならごく少量)



<作り方> (調理時間 10 分)

1. アスパラガスは下 1/3 をピーラーでむく。長さを 3 等分に切る。
2. A と 1 をフライパンに入れて、中火で 4 分ほど時折、返しながら煮る。
3. 保存容器に入れて、冷ます。器に盛り付けていただく。

ポイント

保存期間 冷蔵庫で 3～4 日程度

にんにくを加えることで風味と保存性をアップさせます。