

## アスパラの白和え

### 材料(2人前)

アスパラ	1束
にんじん	20g
たけのこ(水煮)	20g
だし汁	適量
【A】	
豆腐	200g
白すりごま	大さじ1
味噌・砂糖	大さじ1
醤油	少々

### 作り方

1. アスパラは根元約 2cm を切り、ピーラーで皮をむいて食べやすい大きさに切る。にんじんとたけのこは短冊に切る。
2. 鍋に①とかぶる程度のだし汁を入れて、火が通ったらザルに上げて冷ます。
3. Aをフードプロセッサーにかけてなめらかにし、②と和えて出来上がりです。

