



日本

## アスパラのおひたし



### 材 料 (2 ~ 3 人分)

アスパラ 1 束 (100g)

めんつゆ 3 倍濃縮 大さじ 2

使用した容器：満水容量 250mL の耐熱容器  
(品番 KSTM-25)

### 作 り 方

- 1 アスパラは軸の固い部分をピーラーでむき、耐熱容器に入る大きさに切る。
- 2 耐熱容器に入れ、耐熱容器のフタ、またはふんわりラップをかぶせ 600w の電子レンジで 1 分加熱し、めんつゆをかけてできあがり。

※冷蔵保存：3 日間