



野菜を食べよう！

れんこんの辛子みそ和え



作り方

- ①れんこんは薄切りにして水に浸し、Aで茹でる。
- ②アスパラガスはゆでて、2cmの長さに切る。
- ③Bを混ぜ合わせ、辛子みそを作る。
- ④③の辛子みそで①、②をあえる。

材料(4人分)

	・れんこん	240g
A	・水	2カップ
	・酢	大さじ2
	・アスパラガス	2本(40g)
B	・西京みそ	50g
	・砂糖	5g
	・練りごま(白)	16g
	・練り辛子	3g

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	2.8	g
炭水化物	16.6	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	70	g

おすすめ ポイント

れんこんのシャキシャキ感とアスパラのみずみずしさに、みその甘みと辛子のピリ辛さがマッチします。