

4月25日(金)



10 アスパラとパプリカのグリルサラダ

献立作成者： 松谷 千恵美 (栄養調理センター 栄養士)

春が旬のグリーンアスパラを使ったレシピです。

赤・黄・緑と見た目にも華やかで、食卓を明るくしてくれます。

1人分 エネルギー82 kcal タンパク質 2.8g 塩分 0.8g

■ 材料 (2人分) ■

グリーンアスパラ	4本
赤パプリカ	1/5個
黄パプリカ	1/5個
サラダ油	小さじ1/2
調味料 A	
濃口醤油	小さじ1
上白糖	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/3
粒マスタード	小さじ1/3



■ 作り方 ■

- ① グリーンアスパラは、根元 2 cmを切り落とし、切り落とした部分から 4~5 cmピーラーで皮を剥く。
斜めに 4~5 cmの長さに切り、さっと塩茹でし、冷水で冷やす。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、乱切りにした赤・黄パプリカ、①のグリーンアスパラを炒める。
- ③ Aの調味料を合わせて③に絡めてできあがり。

■ ポイント ■ 盛付時は、グリーンアスパラの穂先を上向きにすると綺麗です。

■ 応用 ■ メイン料理の付け合せ、カレーライスやハヤシライスのトッピングとして飾っても綺麗です。