

# アスパラガスの 温泉卵のセサラダ



作り方見ろ!



## ●材料〈4人分〉

アスパラガス …… 6～8本  
温泉卵 …… 1個  
ヨーグルト …… 大さじ1  
マヨネーズ …… 大さじ1

粉チーズ …… 小さじ1  
黒こしょう …… 適宜  
塩 …… 少々

## ●作り方

- 1 アスパラガスは根元のかたい部分を切り、下側1/3の皮をむいて4等分に切る。
- 2 塩少々を加えた熱湯で茹でる。
- 3 ボウルにヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせ、茹でたアスパラガスと和える。
- 4 器に盛り、温泉卵をのせて粉チーズと黒こしょうをかける。



## ひとくちメモ!

JA三次の特産品アスパラガスを使った料理です。忙しい時の一品。子どもも喜ぶメニューです。