



人参とアスパラのホットサラダ

調理：まちなか東地区保健委員



(※) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」



POINT!

- ・フライパンひとつで手間いらず！
- ・一回買うと余ってしまう塩麴を活用。味付けは塩麴のみでおいしくできます。
- ・アスパラガスやスナップエンドウのほか、旬の野菜でもアレンジできます。

■材料（4 人分）

- ・人参…中 1 本（120g） ・じゃがいも…1 ～ 2 個（140g 程度）
- ・ベーコン…40 g（2cm幅に切る） ・塩麴…小さじ 4
- ・アスパラガス…4 本（根元は皮をむき、3cmの長さに切る）
- ・スナップエンドウ…4 個（筋をとり除く） ・ゆで卵…1 個

■作り方（約 20 分）

- ①じゃがいもは皮をむいて 8 等分のくし形に、人参はひとまわり小さいくし形に切る。
- ②フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。油となじんだら人参を入れて炒める。
- ③塩麴を入れて炒めながら和え、水 200cc とじゃがいもを入れ、蓋をして 10 分煮る。
- ④アスパラガスとスナップエンドウを入れ、蓋をして 5 分煮る。
- ⑤煮たらすぐに蓋を取り、お皿に盛り付け、ゆで卵を添える。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 125kcal 食塩相当量 0.8g