

【アスパラ菜のアーモンド和え】



アスパラ菜は、別名「オクタムボエム」とも呼ばれています。とう立ちした茎と花芽を食べます。

旬は、1月～4月位で、今がいちばんおいしい時期です。



材料（4人分）

アスパラ菜	1/2束
にんじん	1/6本
もやし	1/2袋
アーモンド粉	大さじ2
三温糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

ゆでた野菜は、水気をよくしぼることがポイント。味がぼけずに仕上がります。

三色で色よく仕上げましょう。



いもっち

作り方

1. アスパラ菜は、良く洗い、軽く塩をした熱湯でゆでて、水にとる。冷まして、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
2. もやしは、ひげ根をとり良く洗って、水からゆでる。ゆであがったら冷まして、水気を絞る。
3. にんじんは、千切りにして、軽く塩をした熱湯でゆでて、水にとる。
4. 野菜を合わせて、砂糖、しょうゆを加え、アーモンド粉を振り混ぜる。