



アスパラガス

アスパラガス	10本(160g)
水	100ml

作り方

- 1 1本を3等分に切る。
- 2 深鍋に入れ、水を回しかける。
- 3 浅鍋でフタをして中火にかけ2~3分加熱する。
沸騰したら弱火にして2分加熱する。
- 4 ザルに上げて水気を切り、そのまま冷ます。

