

# アスパラ塩昆布



## ■ 説明

給食会取扱物資を使用したオススメレシピです。

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・冷凍アスパラ.....25g
- ・塩昆布.....1.5g
- ・ごま油.....0.2g
- ・白ごま.....0.5g
- ・さきいか.....1.2g
- ・酒.....2g

## ■ 手順

1. アスパラを湯がき、水分をしっかり取る。
2. さきいかは熱湯をかけて、細かくさき、30分～1時間程度酒に漬けておく。
3. アスパラ、塩昆布、さきいか、白ごま、ごま油を混ぜ合わせて1時間程度馴染ませる