

アスパラガスとトマトの簡単サラダ

レシピ作成：石巻管内栄養士会 行政部会

春野菜
アスパラガス♪
酸味を効かせて
ベジプラス&塩eco!



(1人分当たり)

野菜の量

100g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・アスパラガス 3~4本(80g)
- ・ミニトマト 6個位 (80g)
- ・しめじ ½パック (40g)
- ・ツナ缶 (水煮) (50g)

【ドレッシング】

- ・玉ねぎ (みじん切り) 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・砂糖 1つまみ
- ・塩, こしょう 少々

作り方

- ① アスパラガスは根元を切り落とし、ピーラーで根元の1/3の部分の筋を取り除き、斜め切りにする。
- ② お皿にアスパラガスとしめじを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。
- ④ ツナ缶は汁をきる。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑥ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜる。
- ⑦ アスパラガス, ミニトマト, しめじ, ツナを加えて混ぜる。
(冷蔵庫で1~2時間冷やす。)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・アスパラガス等は、電子レンジで加熱するだけで簡単に調理できます。
- ・酢、レモンの酸味によって、さっぱりとおいしく食べることができます。



©宮城県・旭プロダクション

使用した石巻圏域の食材



- アスパラガス
石巻市, 東松島市
- ミニトマト
- トマト
石巻市, 東松島市