貧乏人のアスパラガス

＜栄養量＞
エネルギー　５１ｋｃａｌ
たんぱく質　０.７ｇ
カリウム　１０８ｍｇ
リン　２３ｍｇ
食塩相当量　０.２ｇ

＜材料＞
白ねぎ･･･５０ｇ
パプリカ･･･５ｇ
マヨネーズ･･･４ｇ（小１）
粒マスタード･･･３ｇ（小１/２）

＜作り方＞
1　計量したねぎを鍋に入る長さに切り、たっぷりの水を加えて柔らかくなるまで 30 分ほどゆでる。
2　パプリカは荒みじんに切りゆでこぼし、水にさらす。
3　マヨネーズと粒マスタードを合わせ、器に敷いておく。
4　ゆであがったねぎをざるに上げ水気を切ってから食べやすい長さに切り、３に盛り付け２のパプリカを散らす。

●ねぎは甘みがでるまでじっくりゆでましょう。

偕行会愛知　管理栄養士