

JA越智今治女性部玉川支部「アスパラガス」レシピ

☆アスパラとベーコンの洋風炊き込みご飯☆（4人分）

米	2合	コーン	100g
水（炊飯用）	2合分	塩	小さじ1/2
アスパラガス	3本	黒こしょう	適量
ベーコン	3枚	バター	20g



- ①米は洗っておきます。
- ②アスパラは根元を切り落とし、根元から5cmほどピーラーで皮を剥いて1分ほど茹で、5mm程度の輪切りにします。
- ③ベーコンは5mm程度に四角く切ります。バターも小さく切っておきます。
- ④炊飯器に米、水、コーン、ベーコンを入れ、通常通り炊きます。
- ⑤炊き上がったら、アスパラ、バターを入れて混ぜ、塩と黒こしょうで味を調べて出来上がり。

☆鶏ささ身のアスパラ明太子巻き☆（2人分）

鶏ささ身	4本	<明太子ソース>	
塩こしょう	少々	明太子	1腹
アスパラガス	8本	マヨネーズ	大さじ1/2
大葉（飾り用）	4枚		



- ①鶏ささ身は、筋を取り、厚みを半分に切って1枚に開き、塩こしょうをふります。
アスパラは根元を切り落とし、根元から5cmほどピーラーで皮を剥いて1分ほど茹で、長さを半分に切ります。
- ②明太子は切り込みを入れて中身を出し、マヨネーズと混ぜておきます。
- ③開いた鶏ささ身に、明太子ソースを細長く塗り、半分に切ったアスパラを4本のせて巻きます。
- ④耐熱皿に、③の巻き終わりを下にして並べ、ラップをかけて、電子レンジ600wで6分加熱します。
- ⑤大葉を敷いた上に盛り付けて、出来上がり。

♪ジューシーな味わいでGOOD！もし、明太子がない場合は、カニカマでもOK！

☆アスパラの白和え☆（4人分）

アスパラガス	4本	<A>	
人参	2/3本	マヨネーズ	大さじ3
木綿豆腐	1丁	しょう油	大さじ1
こしょう	少々	サラダ油	大さじ1
		酢・砂糖	各大さじ1/2
		すりごま	大さじ5



- ①豆腐は軽く茹で、ザルに取って水けを切り、キッチンペーパーを巻いて水切りをします。
- ②アスパラは根元を切り落とし、根元から5cmほどピーラーで皮を剥いて長さ4cmに切ります。
- ③人参は皮を剥き、細切りにします。
- ④鍋で人参を茹で、1分経ったらアスパラを入れてさらに1分茹で、ザルにとります。
- ⑤水切りをした豆腐をつぶし、④の人参、アスパラ、<A>の調味料を混ぜたものと和え、こしょうで味を調べて出来上がり。