

さっとつくれる簡単和え物！



# アスパラガスとパプリカの 胡麻和え

10分

1人分あたり  
68  
kcal

S/15(土)まで

## さっとつくれる簡単和え物！ アスパラガスとパプリカの 胡麻和え

10分

1人分あたり  
68  
kcal



### 材 料 (2人分)

アスパラ	4本
赤パプリカ	1/2個
水	小さじ2

### ☆調味料

白すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ3
砂糖	小さじ1

- 1 アスパラは根元を切り落とし、ピーラーで硬いところの皮をむき、斜めに食べやすい大きさに切る。赤パプリカは種を取り、薄切りにする。耐熱容器にアスパラ、水を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。水にとって冷まし、水気を切る。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜ、アスパラ、赤パプリカを加えてあえる。