



## ハピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2007年3月号より」

アスパラとかにかまのごまみそ和え・・・身近な食材で、もう一品!



- 1 アスパラは根元の固い部分を切り落として茹で、3cm長さに切る。
- 2 かにかまぼこは半分の長さに切り、粗くほぐす。
- 3 Aを混ぜ合わせてごまみそを作り、1と2を和える。

## 材料(4人分)

グリーンアスパラガス	1束
かにかまぼこ	5束
▼A▼	
みそ・すりごま(白)・砂糖	各大さじ1
酢	大さじ1/2