

## アスパラガスの洋風白あえ

材料	分量
アスパラガス	4本(100g)
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)

### 調味料

塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1/2



鏡野町有線テレビHPで  
レシピを公開中!



## アスパラガスの洋風白あえ

- ① 豆腐は紙タオルで包み水切りをする
- ② アスパラガスは根元の堅皮をむき  
3~4cmの斜め切りにし塩を加えてゆでる
- ③ 水切りをした豆腐をすり鉢ですってなめらかにする  
塩、こしょう、オリーブオイルを加えて混ぜる  
アスパラガスを加えて和える