



アスパラガスとごぼうの 七味マヨ和え

材料(2人前)

冷凍アスパラガス	60g
冷凍ゴボウ	30g
★マヨネーズ	大さじ1
★濃口醤油	小さじ1/2
★七味唐辛子	少々
★かつお節	0.5g

作り方

1. アスパラガスとごぼうを耐熱容器に乗せて、ラップをせずに600wで2分30秒加熱。
2. 1をボウルに入れ、★を入れて混ぜる。
3. 器に盛れば完成！

ポイント💡

ラップなしで加熱することで水っぽくなくすることができます🍷

和えるだけなのでブロッコリーなど他の野菜を加えてアレンジも可能！