

アスパラガスのごまサラダ

材料 (1人分)

アスパラガス	18g
玉子	6g
スライスハム	6g
コーン	5g
いりごま	1g
しょうゆ	1cc
酢	1cc
サラダ油	0.6cc



作り方

- ①アスパラガスは茎の下の固い部分は手で折っておく。さっとゆでる。
- ②玉子は炒り玉子にする。ハムは角切りしておく。アスパラガスは3cmくらいの長さに切る。
- ③①と②を合わせ、しょうゆ、酢、ごまを加えて和える。