

アスパラガスのカリカリサラダ

材料 (1人分)

アスパラガス	40g
コーン	5g
ちりめん	2g
バターピーナッツ	2g
油揚げ	5g
しょうゆ	少々
マヨネーズ	2g



作り方

- ①アスパラガスはゆでて、2cm幅に切る。ピーナッツは包丁で刻む。
- ②油揚げは厚さを半分にし、幅を半分に切って、細く切る。
フライパンで空炒りし、カリカリにし、ちりめん、ピーナッツを加えてカリカリにする。
- ③アスパラと②を和え、しょうゆ、マヨネーズで和える。