

アスパラガスのごまマヨ和え

材料 (1人分)

アスパラガス	25g
ホタテの水煮缶	10g
いりごま	1g
マヨネーズ	3g



作り方

- ①アスパラガスはさっとゆでる。3cm長さに斜めに切る。
- ②ホタテ缶、マヨネーズ、ごまを合わせる。
- ③①を②で和える。