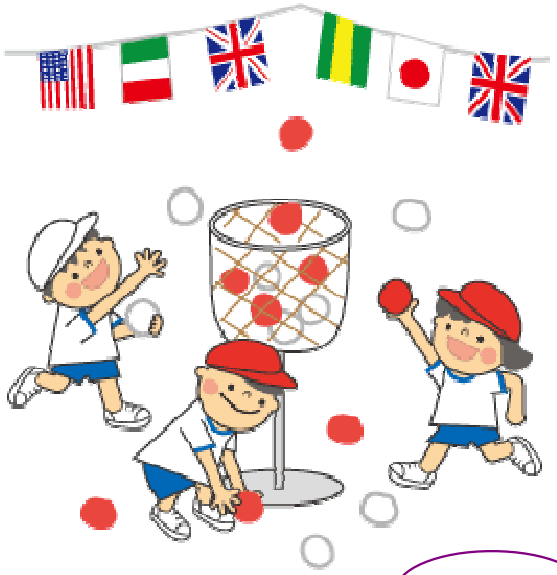
アスパラとエビのマスタードサラダ

＊ 材料＊　2 人分

・グリーンアスパラ　4 本
・ムキエビ　　60g

〈ドレッシング＞

・ オリーブオイル　大さじ 3 杯
・ レモン汁　大さじ 2 杯
・ 塩　小さじ１／３杯
・ 砂糖　小さじ１／２杯
・ すりおろしにんにく　少々
・ 粒マスタード　小さじ 1 杯



１人分　126kcal　塩分 0.8 g

＊ 作り方＊

1・アスパラは塩茹でし一口大の斜め切にする。
2・ムキエビ茹でておく。
3・ボールにドレッシングの材料を入れよく混ぜ 1.2 を
　ざっと混ぜ合わせる。
4・よく冷やして器に盛る。

保存法

アスパラは、横にして保存すると穂先が上を向こうとエネルギーを消耗し、味が落ちてしまいますので立てて保存して下さい。あいた牛乳パックにアスパラを立て、穴をあけたビニール袋をかけてから冷蔵庫の野菜室に入れると良いですよ。

延山会　西成病院２０１１.６