

【アスパラと人参のおかか煮】 後期食

材料：グリーンアスパラ 1本、人参 15g、花かつお少々、昆布だし

作り方：①グリーンアスパラは、下のかたい部分を取り除いて食べやすい大きさに切る。

人参は、5～8mmの角切りにする。

②花かつおをフライパンで軽く炒る。細かくほぐす。

③鍋に昆布だしを入れる。人参を先に入れ煮る。その後、アスパラと花かつおを入れてさらに弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。

