

アスパラとにんじんの しのぼ巻き

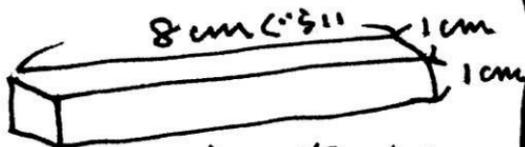
1998.4.18

MIZUHORI S. SAITO

- ◎ 材料 にんじん アスパラガス
塩・だし汁・油揚

◎ つくり方

① にんじんを

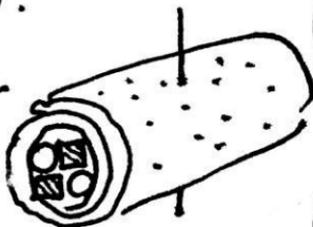


図のようにセカリ。だし汁と塩を入れて
固めに煮る

② アスパラガスを $\frac{1}{2}$ の長さにセカリ
ゆでて 塩をふる

③ 油揚を2枚に分け。

中に①と②を入れて
くるくると巻き、ようじで
止めて表面をカリッ
と焼く。(フライパンや
網で) 食べやすくセカリ。



④ そのままでもいいですが
お好みで からし 正油 天つゆ
などつけて下さい