

たけのことアスパラのイタリアンサラダ



<材料／2人分>

◇ゆでたけのこ	小1本(100g)
◇アスパラガス	6本(120g)
◇にんにく	1かけ
◇オリーブオイル	大さじ1
◇塩	少々
◇生ハム	4枚(20g)

[ドレッシング]

◇オリーブオイル	大さじ1
◇バルサミコ酢	大さじ1
◇塩	少々



<作り方>

- 1 たけのこは約1cm長さのくし型に切る。アスパラは根元の硬い部分は除き、たけのこと同じくらいの長さに切る。にんにくは包丁の腹で押しつぶす。
- 2 フライパンに1のにんにくとオリーブオイルを入れて炒め、香りが立ったらアスパラガスを加えて炒める。火が通ったらたけのこを加え、焼き色をつけて塩をふる。
- 3 ドレッシングの材料を合わせる。
- 4 器に2と生ハムを盛り合わせ、3をまわしかける。

[1人分/168kcal、塩分1.1g、野菜重量110g]