

# 焼きアスパラガス

焼くと、アスパラガスの甘味が引き立ちます。  
温かいうちがおいしいです。



## 料理区別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜 1	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
----	---------	----	------------	----

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15 kcal	1.8 g	0.1 g	0.5 g

## 材料 (4人分)

グリーンアスパラガス	20本
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

## 作り方

アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、  
根元のかたいところの皮を薄くむき、半分の  
長さに切る。

グリルに を並べ、塩、こしょうをして、軽く  
こげ目がつくまで焼く。