

# グリーンアスパラの

# 焼きびたし

沢山. 作って  
パッと食卓に!!  
作り. 置きしとくと  
べりり♪

## 材料

- ・ グリーンアスパラ 10本
- ・ 市販のめんつゆ (ストレートタイプ) 1/2カップ
- ・ 赤とうがらし 2本

## 作り方

1. グリーンアスパラは. 筋をピーラでむく  
(グリーンアスパラのまなぶから下に)  
半分に切って. グリルでアスパラに  
焼き色がつくまで焼く
2. タッパ- に. 焼いたアスパラを  
入れ. あたためいうちにめんつゆを  
注ぐ. 赤とうがらしを入れ  
冷めたら. 冷蔵庫に入れ  
0味をなじませる.

冷蔵で  
5日