

# アスパラ菜かせのナムル



## 材料

- ・アスパラ菜かせ 1袋(約150g)
- ・ごま油 大さじ1~2
- ・とりがらスープ(粉末) 小さじ1/2~お好み
- ・塩 ひとつまみ~
- ・チューブにんにく 2cm~

## 作り方

- 1・アスパラ菜かせを1分半ほど茹でたら、適当な大きさにカットする。
- 2・ぎゅっと水気を絞り、ボウルに入れ、調味料を加え、混ぜ合わせたらできあがり。

☆お弁当のおかずにするときは、にんにくは入れずに作ってくださいね。

作成:もえファーム

<https://www.facebook.com/MOE-FARM-INC-もえファーム-431761010590916/>

## アスパラ菜かせのバター炒め



### 材料

- ・アスパラ菜かせ 1袋(約150g)
- ・バター 15g
- ・塩・こしょう 適量

### 作り方

- 1・アスパラ菜かせを茎と葉の部分に分けて、カットする。
- 2・フライパンを熱し、バターを入れ、溶けたら、茎の部分を1分ほど炒める。次に葉の部分も加え、火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。

☆ベーコンや豚肉、たまごなどと一緒に炒めてもおいしいです。

作成：もえファーム

<https://www.facebook.com/MOE-FARM-INC-もえファーム-431761010590916/>



# アスパラ菜かせのおひたし



## 材料

- ・アスパラ菜かせ 1袋(約150g)
- ・ねりからし 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1

## 作り方

- 1・調味料は混ぜ合わせておく。
- 2・アスパラ菜かせを1分半ほど茹で、適当な大きさにカットし、1のからししょうゆをかけていただく。

☆アレンジ: 卵黄を乗せ、めんつゆをかけてどうぞ。

作成: もえファーム

<https://www.facebook.com/MOE-FARM-INC-もえファーム-431761010590916/>