

手軽に楽しむ本格スローフード

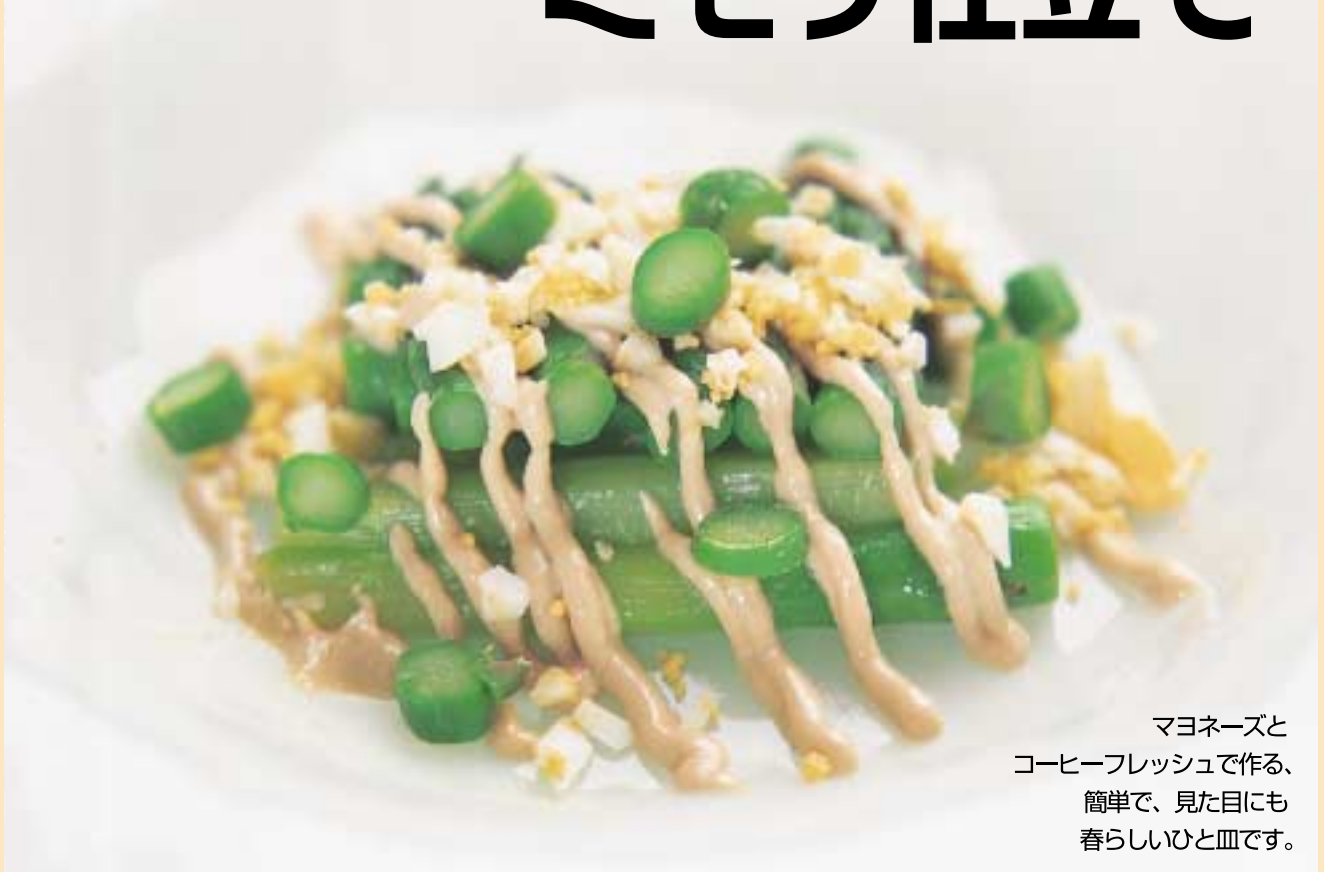
# 精進風 イタリアン

地もの野菜を、  
おしゃれに  
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ⑦

# アスパラガスの ツナソース・ ミモザ仕立て



マヨネーズと  
コーヒーフレッシュで作る、  
簡単で、見た目にも  
春らしいひと皿です。

## 材 料 (4人分)

アスパラガス 20本	コーヒーフレッシュ 大さじ2
ツナ 60g	ゆで卵 2個
マヨネーズ 大さじ2	塩 適宜

## 作り方

- 1 ツナソースを作る。ミキサーに油をよくきったツナ、マヨネーズ、コーヒーフレッシュを入れ、よく混ぜる。かたいうであれば、コーヒーフレッシュで調整し、塩で味を調える。
- 2 アスパラガスはスジをとり、塩を加えた湯でやや歯応えがあるくらいにゆでる。氷水にとって食べやすい長さに切っておく。
- 3 皿にアスパラガスを盛り、1のツナソースを回しかけ、ゆで卵のみじん切りを散らす。

## 【アスパラガス】

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、代謝を促し、たんぱく質の合成を高める働きがあるといわれています。これから夏場にかけて疲労回復や滋養強壮、体力維持などにぴったりです。アスパラガスは鮮度落ちの早い野菜なので、穂先が傷んでいないか、茎に張りがあるか、などをチェックしましょう。切り口が黄色く変色しているものや細いものは、スジばっていることが多いので避けましょう。



**タキイ**

**タキイ種苗株式会社**

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)