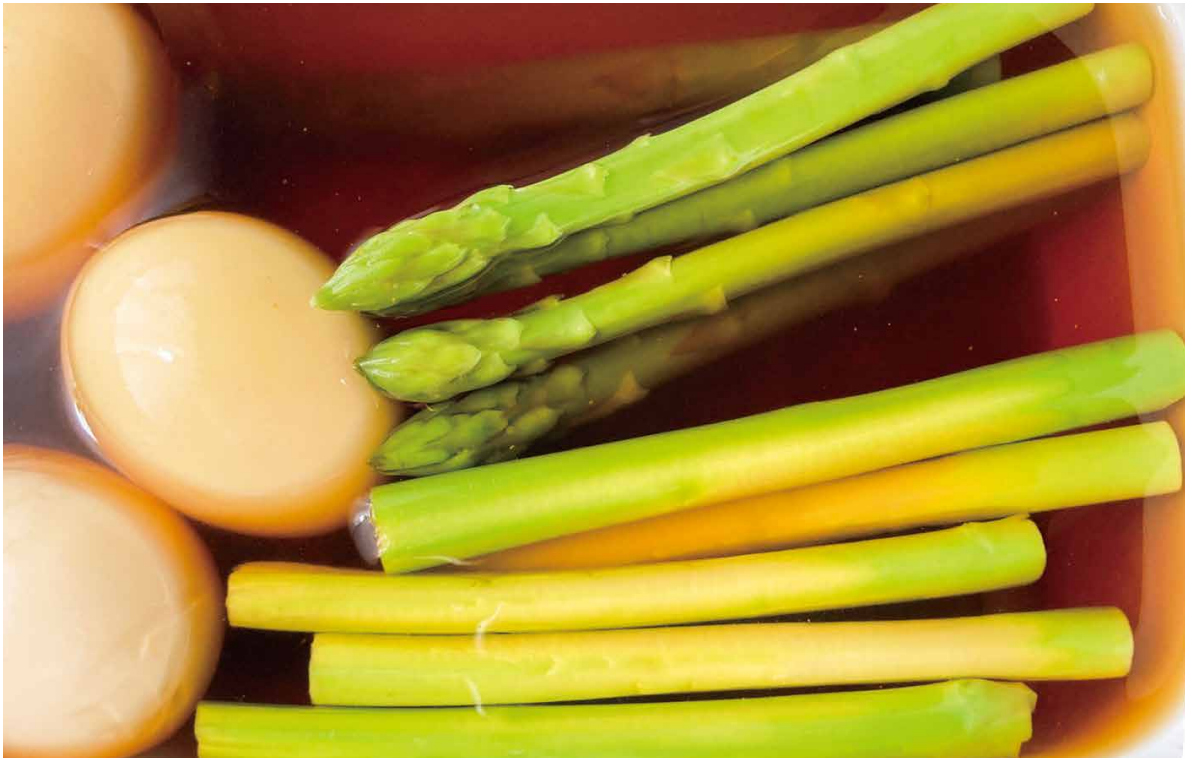


「保存食LAB」増本奈穂さん考案レシピ



アスパラガスのカレー出汁マリネ

材料2人分

アスパラ	1束(3~5本)
卵	2個
A だし汁	200ml
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
カレー粉	小さじ1/2強

つくりかた

1. 鍋にAを煮立たせ、バットに移して冷まします。
2. アスパラガスは根元を切り落としてピーラーで下から5cmくらい皮を剥き、かために茹でます。
3. 卵は常温に戻しておきます。鍋に湯を沸かし7分茹で、水に取って殻を剥きます。
4. 手順1に手順2、3を漬け、冷蔵庫で保存しなませます。一日置いたくらいが食べごろです。

※保存は保存袋に入れ空気を抜いても良いです。
※漬け汁はカレーうどんなどにも活用できます。