

アスパラとタケノコのカレーマヨネーズ焼き

< 材料&下ごしらえ > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ アスパラガス 5～6本
- ★ 茹でタケノコ 1パックの半分程度
- ★ 醤油 少々 (タケノコの下味用)
- ★ オリーブオイル 少々 (")

((ソース))

- ・ 豆乳マヨネーズ 大さじ4～5
- ・ 醤油 少々
- ・ カレー粉 小さじ1～1.5
- ・ 豆乳 少々

○ 下ごしらえ ○

- ・ アスパラガスを茹でるため、鍋に水と塩を入れ、沸かしておく。



<つくり方>

- ① アスパラガスは、洗って根元を落とし、さらに根元から 5センチくらいまでピーラーで皮をむく。1本を 2つに 切り分ける。
 - ② 根元を先に 鍋に入れ、少し経ってから 穂先を入れて、茹でる。
 - ③ 茹で上がったら ざるに取り、水気を切った後、1本ずつ ざるに立て掛けて、冷ます。
 - ④ 茹でタケノコは1センチ厚さの輪切りにした上で、端から 拍子切りにする。ペーパータオルで包んで 水気を切る。
 - ⑤ タケノコに 下味をつける。
タケノコを皿に入れ、醤油とオリーブオイルを たらっと 回し掛けて、もみこむようにして 混ぜる。
 - ⑥ ソースをつくる。
ボールに ソースの材料（マヨネーズ、醤油、カレー粉）を入れ、豆乳少々を加えて ゆるめる。
- 調味料と豆乳の量は、お好みにより調整してくださいね。
- オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!
-
- ⑦ グリルの鉄板に 水を入れ、余熱しておく。
 - ⑧ グラタン皿に タケノコを敷き詰め、その上に アスパラを 散らす。さらに その上に、ソースを かける。
 - ⑨ グリルで、焦げ目がつく程度まで 焼く。