

アスパラとタケノコのカレーマヨネーズ焼き

♪ キッチン用 ♪

< 材料&下ごしらえ > (2人分)

○ 材料 ○

((ソース))

★ アスパラガス	5~6本	☆ 豆乳マヨネーズ	大さじ4~5
★ 茹でタケノコ	1パックの半分程度	☆ 醤油	少々
★ 醤油	少々(タケノコの下味用)	☆ カレー粉	小さじ1~1.5
★ オリーブオイル	少々(")	☆ 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。
- 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。