

# アスパラとパプリカの 塩昆布和え



## 【材料】 (4~5人分)

赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
アスパラ	3本
塩昆布(細切り)	適量
オリーブオイル	大さじ2

## 【下準備】

- ① 赤・黄パプリカはそれぞれ1cm程度の幅に切る。(長ければ半分に切る)
- ② アスパラの根元は1cm程切り落とす。
- ③ ②のアスパラを3本ラップして電子レンジで加熱。その後斜め切りにする。  
(500Wで2分程)

## 【作り方】

1. ボウルに①の赤・黄パプリカと③のアスパラ、オリーブオイルと塩昆布を入れる。軽く和えて10分程置く。
2. 器に盛りつけてできあがり。



★調味料は、  
塩昆布とオリーブオイルだけ！！