

料理 笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主

撮影 竹内章雄

アスパラの素揚げ 黄身しょうゆ漬け添え



1人分 234kcal 塩分 1.6g ▷10分 *の時間は除く

●材料(2人分)

アスパラガス 8本

卵黄 4個分

揚げ油 適量

塩 少々

①だし 1/2カップ

しょうゆ 1/2カップ

みりん 1/4カップ

[作り方]

①卵黄は混ぜ合わせた①に漬け、冷蔵庫にひと晩おく*。

②アスパラガスは根元 1/3ほど皮をむき、長さを半分に切る。170℃の油で3分ほど素揚げにし、塩を振る。器に盛り、①の卵黄を添える。