

春が旬のアスパラを美味しく♪

☆アスパラと厚揚げの炒め煮

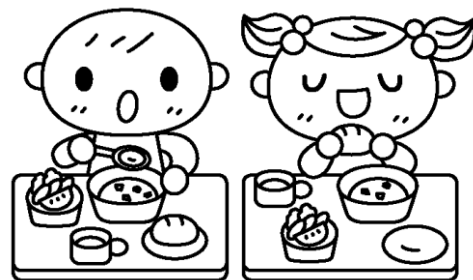


【材料】大人2人分、子ども1人分

・油	大さじ1
・アスパラガス	4本(100g)
・人参	4cm(50g)
・エリンギ	大1本(50g)
・厚揚げ	1枚(180g)
・水	1/2カップ(100cc)
・めんつゆ (2倍希釈)	1/2カップ(100cc)
・白炒りごま	小さじ1(3g)

【作り方】

- ①アスパラガスは、端を切り落として4等分の筒切り、人参とエリンギは4cmの拍子切り、厚揚げは湯通しして、厚さ1cm位の食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①の野菜を入れ、炒める。
- ③厚揚げと水を加えて煮る。
- ④火が通ったら、めんつゆを加えて3分位煮含める。
- ⑤器に煮汁を切りながら盛り付け、白炒りごまを散らす。



☆めんつゆは、希釈倍率に合わせて、加える量を調整して下さい。
☆野菜を大きめに切って煮含める料理です。大きさ、固さは、ご家庭で調節してください。



献立例

アスパラと厚揚げの炒め煮は<副菜>なので
ご飯、肉・魚料理、汁物を組み合わせて！