



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



アスパラガスといかがが好相性 アスパラガスといかのバター醤油炒め



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
105kcal	1.2 g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

グリーンアスパラガス……………5本
いか……………100g
A 塩……………少々
酒……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ1
にんにく……………1片
サラダ油……………小さじ1
水……………大さじ2
有塩バター……………10g
しょうゆ……………小さじ1

■作り方

- ①アスパラガスは根元から2～3cm程の硬い皮を薄く剥いて、手でひと口大に折る
- ②にんにくは薄切りにし、芽を取り除く
- ③いかは食べやすい大きさに切り、Aをもみ込む
- ④フライパンにサラダ油を熱し、弱火で②を炒め、香りが出たら中火にし①と③を加えて焼く
- ⑤アスパラガスの色が鮮やかになったら水を加え、フライパンを揺りながら水分が飛ぶまで炒める
- ⑥⑥にバターとしょうゆを加えて絡める



野菜は刃物で切ると切り口からアクやエグみが出てしまう場合も多いことから、手で折ると包丁で切るより雑味がなく仕上がるとされています

cooking memo