

帆立とグリーンアスパラの バターライス

材料 2人分

- 炊き立てごはん 1合分
- グリーンアスパラ 3本
- ベビーホタテ 150g
- バター 10g
- みじん切りにんにく 1/2片分
- 白ワイン 大さじ 1杯
- 塩 小さじ 1/3杯
- ブラックペッパー 少々



1人分 692 kcal 塩分 1.7 g

ほたてとアスパラ
ダブルのアスパラギン酸
で疲労回復!!
元気ご飯です♪

作り方

1. アスパラは薄く斜めにスライスにする
2. フライパンを熱しバターを溶かしにんにくを焦がさないように炒めアスパラを加え軽く火を通す
3. アスパラを取り出し同じフライパンにホタテを加え、軽くソテーをしたら白ワインを加え塩コショウをして火を止める
4. 炊き上がったご飯にアスパラと3のホタテのソテーを汁ごと加え混ぜ合わせたら出来上がり♪