

アスパラの焼き浸し

- *材料* 2人分
- ・アスパラ 150g
 - ・小揚げ 1枚
 - ・胡麻油 小さじ 1杯
 - ・水 150cc
 - ・醤油 大さじ 1杯
 - ・みりん 大さじ 1杯
 - ・だしのだし 小さじ 1/4杯



1人分 82 Kcal 塩分 0.8 g



作り方

- 1・アスパラは根元近くの5cm位をピーラーで皮を剥き、5cm位の斜めに切る
- 2・油揚げは短冊に切る
- 3・フライパンに胡麻油を熱し、アスパラと油揚げを入れ焼き色が付くまで炒める
- 4・3に水、醤油、みりん・だしの素を加え2分程煮て火を止める
- 5・荒熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やす
- 6・器に盛って出来上がり♪

