

帆立とグリーンアスパラの バターライス

材料 2人分

- ごはん 2膳分
- グリーンアスパラ 3本
- ベビーホタテ 150g
- バター 大さじ 1/2杯
- 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 1/4杯
- ブラックペッパー 少々



ホタテとアスパラの
ダブルのアスパラギン酸で
疲労回復!!
元気ご飯です♪

✚ 1人分 362kcal 塩分 1.3 g

作り方

1. アスパラは根本 3、4 cmの堅いところをピーラーで皮を剥き、薄く斜めにスライスにする
2. フライパンにバターを溶かしにんにくを焦がさないように炒め、ホタテとアスパラ加え炒める
3. 2 軽く火が通ったら塩・コショウをして白ワインを加え火を止める
4. ボウルにご飯を入れ、3を汁ごと加え混ぜ合わせたら出来上がり♪