



※写真はイメージです。

アスパラガスと帆立貝のうま味でシンプルな味つけでも十分おいしい簡単炒めもの！

グリーンアスパラガスと帆立貝の炒めもの

材 料（4人分）

グリーンアスパラガス……10～12本
帆立貝柱（刺身用）……10個（200g）
しょうが ……1片
サラダ油 ……大さじ1・1/2
塩・こしょう ……各少々

作り方

1. グリーンアスパラガスは根元を少し切り落とし、3～4等分の斜め切りにし、塩を加えた熱湯で1分程ゆでてざるに上げる。
2. 帆立貝柱は厚みを半分に切って両面に軽く塩・こしょうをする。
3. しょうがはせん切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱してしょうがを炒め、香りがでてきたら帆立貝を入れて両面をサッと炒め、1を加えて塩・こしょうをし、手早く炒め合わせる。