

Let's Share!

17

彩りアスパラ



材料

- ・アスパラガス……80g
- ・にんじん……40g
- ・ピーマン……2個
- ・ごま油……小さじ2
- ・醤油……小さじ2
- ・塩・コショウ……少々
- ・かつお節……少々

作り方

- 1 アスパラガスは3等分にする
- 2 にんじんは3cm程度の短冊切りにする
- 3 ピーマンは細切りにする
- 4 フライパンにごま油を引き、アスパラガス、ピーマン、にんじんを炒める
- 5 醤油、塩・コショウで味をととのえ、かつお節をかける

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子