

アスパラソテーレシピ

給食のレシピをご家庭用にアレンジしています。

【材料(1人分)】

・アスパラガス	10g
・キャベツ	20g
・ホールコーン	10g
・ベーコン	10g
・バター	1g
・コンソメ顆粒	0.2g
・塩コショウ	少々



【作り方】

- ① アスパラガスはよく洗った後、皮が硬い根元の部分はピーラーでむいておく。2cmの長さにななめ切りする。
- ② キャベツ、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 湯をわかし、アスパラガスを下茹でする。
- ④ フライパンにバターをとかし、ベーコン、キャベツを炒める。
- ⑤ コーン、アスパラガスを炒め、やわらかくなってきたら調味料を加えて味をととのえる。