



## えびとアスパラの炒め物

炒める

茹でる

ささっと出来るひと品。えびがプリプリ

2人分 時間：30分

### 材料（2人分）



むきえび〔(A)をまぶす〕

150グラム

(A) 酒、片栗粉

各小さじ2

アスパラガス〔斜めに切り、さっと茹でる〕

90グラム

にんじん（千切り）	1/4本
にんにく（すりおろす）	1片
(B) 水	1/2カップ
(B) 鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
片栗粉（水で溶く）	小さじ1/2
水	小さじ1

## 作り方



- 1 フライパンに油（分量外）を熱し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら、えびを入れて中火で炒める。
- 2 (1) にアスパラ、にんじん、(B) を加え、沸騰したら塩、こしょうを振り、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ポイント/注意点



献立作成者：NPO法人食生活カウンセラーの会（栄養士） 鈴木 弥生