

原
支
部



アスパラガスと ちりめんじゃこの炒め煮

2
人分

材 料

・アスパラガス	-----	200g	A	・水	-----	50ml
・ちりめんじゃこ	-----	10g		・砂糖	-----	小さじ1
・オリーブ油	-----	大さじ1		・しょうゆ	-----	小さじ1
				・酒	-----	適量
				・だしの素	-----	少々

作 り 方

- ①アスパラガスは茎の硬い部分の皮をむき、5cmほどの斜め切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れてちりめんじゃこを炒めて、器に取る。
- ③同じフライパンにオリーブ油を少し足し、アスパラガスを炒め色が変わったら、Aの調味料を順に入れ味がしみ込んだら、②のちりめんじゃこを入れて味をなじませる。