

グリーンアスパラとしめじのいためもの



材料 (2人分)

- グリーンアスパラガス …………… 100g
- しめじ …………… 50g
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- サラダ油 …………… 大さじ1/2



作り方

- 1 アスパラガスは、くき元の皮をむき、ふっとうした湯の中に入れてゆでる。
- 2 ゆでたら、水に取ってざるにあげ、5cmの長さに切る。
- 3 しめじは食べやすい大きさに切りわかる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して、アスパラガスとしめじを入れさっといためる。
- 5 塩とこしょうで味をととのえて、皿にもりつけて、でき上がり！