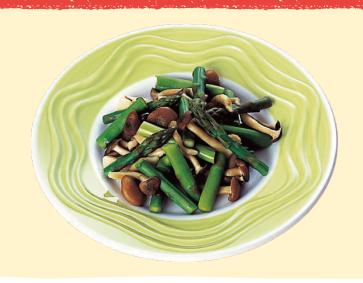
グリーンアスパラと しめじのいためもの



ずり りょう ふたり ぶん 料 (2人分)

● グリーンアスパラガス	100g
しめじ	. 50g
• 塩 ·······	しょうしょう ・ 小 々

• こしょう	
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ける。
- 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!