

アスパラガスと鶏ささみのバター醤油炒め

バター醤油味がアスパラガスに絡んで、お弁当のおかずにもおすすめのスピード料理です。



1人分の栄養価 エネルギー82kcal 食塩相当量0.7g

材料 (2人分)

アスパラガス 100g

鶏ささみ
50g



片栗粉 小さじ1

サラダ油 小さじ1

バター 3g

しょうゆ 小さじ1・1/2

みりん 小さじ1

粗挽きこしょう 適量

① 下準備

アスパラガスは、食べやすい大きさに斜めに切る。
鶏ささみは、筋をとって細長く切り、片栗粉をまぶす。

② 炒める

フライパンにサラダ油を熱し、鶏ささみを入れて両面を裏返しながらかき付け、火が通ったら一旦取り出す。同じフライパンにバターを加え、アスパラガスを炒める。

③ 仕上げ

②に鶏ささみを戻し入れ、しょうゆとみりんを絡める。好みで粗挽きこしょうを振る。