

## Recipe



## アスパラと筍の甘辛炒め

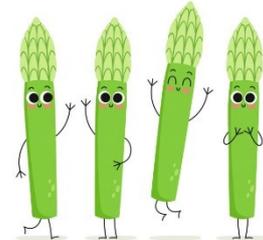
## 材料（4人分）

鶏むね皮なし	1枚
片栗粉	大さじ1
ゆで筍	150g
グリーンアスパラ	1束
おろし生姜	小さじ1
油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1



## 手順

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし片栗粉をまぶしつける。
- ②筍の先の方はくし型、下の部分は薄切りにする。
- ③アスパラは5cmに切ってサッと10秒ほど下茹でする。
- ④フライパンに油をして①の鶏肉を両面炒める。おろし生姜、②を加えてさっと炒める。
- ⑤④にカッコ内の調味料と③を加え強火で煮絡める。水分がなくなりつやが出たら火を止める。器に盛りつけ完成です。



## ポイント

- ★ グリーンアスパラの下のほうが固い場合はピーラーで皮をむいてください。
- ★ 牛肉やホタテ、海老、イカなどでも美味しく出来ます。
- ★ 調味料はお好みで調節してください。

