

アスパラと 新玉ねぎの ソテー



鮮度が味の決め手で買ったその日に食べると軟らかくて甘みがあります。国内産は4～6月が旬。

作 り 方

アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、斜め切りで4等分位にする。

玉ねぎは皮をむいて根元を除き、縦半分にしたものを1cm幅位に切る。

フライパンに油を熱し、を中火で炒める。

全体が軽くしんなりしたら、火を止め粒マスタードと塩を絡め、皿に盛り付ける。

切って水気を除いた野菜に、油を絡めてから、アルミホイル又はクッキングシートに広げ、魚焼き用のグリルで焼いてもOK！途中で一度混ぜて全体に火を通します。

材 料(3～4人分)

- ・アスパラガス・・・120g(約6本)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・120g(小1個)
- ・油・・・・・・大さじ1弱(10g)
- ・粒マスタード・・・15g(大さじ1弱)
- ・塩・・・・・・3～4つまみ(約1g)

アスパラガスを茹でずに焼く(炒める)ことで、味が水っぽくならず仕上がります。
ガーリックソルト等を使用しても美味しいです。

4分の1量(1人分)で
エネルギー 49Kcal、塩分 0.4g です。

今回の塩ecoポイント...香辛料を利用して、物足りなさを感じない味付けに!