

食材2つだけ!

そら豆

×

たけのこ



調理時間

15分

旬をたっぷり味わおう

そら豆とたけのこのガリバターソテー

材料 (2人分)

たけのこ(水煮) …… 1/2本

そら豆 …… 12粒

にんにくチューブ …… 1cm

○しょうゆ …… 小さじ2

○塩・こしょう …… 少々

○バター …… 10g

サラダ油 …… 大さじ1

1 材料を切る

たけのこは食べやすい大きさに切る。そら豆は薄皮に切り込みを入れ、沸騰した湯で2分茹でる。粗熱が取れたら薄皮をむく。

2 炒める

フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたらたけのこ、そら豆を入れる。焼き色がつくまで炒め、○を加えて全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索