

食材2つだけ!

アスパラ

×

ベビーホタテ



調理時間

10分

旬のアスパラを使って彩り良く

## アスパラとホタテのガーリックバターソテー

材料 (2人分)

ベビーホタテ……………15粒

アスパラ……………3本

にんにく……………1片

オリーブオイル……………小さじ2

○しょうゆ……………小さじ1

○バター……………10g

○塩・こしょう……………少々

### 1 材料を切る

アスパラは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cmの長さに斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。

### 2 炒める

フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら中火にし、アスパラを入れて1分炒める。ホタテを加えさらに1分炒め、○を入れて全体を炒め合わせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索