

食材2つだけ!

春キャベツ

×

アスパラ



調理時間

15分

ソテーして旬食材を彩り良く

春キャベツとアスパラのアンチョビバターソテー

材料 (2人分)

春キャベツ……………2枚

アスパラ……………3本

アンチョビ……………2枚

にんにく……………1片

オリーブオイル……………小さじ2

バター……………10g

塩・こしょう……………少々

1 材料を切る

キャベツはざく切りにする。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。にんにくとアンチョビ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とにんにく、アンチョビを入れて弱火にかける。いい香りがしてきたらキャベツ、アスパラを加えて中火にし、少ししんなりするまで炒める。

3 仕上げ

バターを入れて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索