

# パパッとクッキング

## ～アスパラガスと豚肉の炒め物～

### 《材 料》

- \*アスパラガス・・・3～4本
- \*豚肉・・・約50g
- \*ショウガ・・・少～し（うすく切ったもの4～5枚）
- \*サラダ油・・・小さじ1強
- \*味付け用調味料・・・しょうゆ、みりん各小さじ1

### 《作り方》

- ① アスパラガスは、根元のかたいところ2～3cmを切り落とす。
- ② 4～5cmの斜め切りにする。
- ③ 味付け用調味料を器に合わせておく。
- ④ フライパンをあたたためてサラダ油をいれる。
- ⑤ 豚肉をいためる。
- ⑥ 豚肉の色が変わったらアスパラガスとしょうがをいれていためる。
- ⑦ 味付け用調味料を加え、全体になじませ火を止める。

さあ、できあがり！ いただきます～す（^-^）

### ワンポイント

今が旬のアスパラガス。疲労回復、滋養強壮にGood！！ゆですぎず、炒めすぎず調理しましょう。

