

6月10日～6月16日
ピカイチおすすめレシピ



アスパラガスとえびのオーロラソース炒め

材料（4人分）

アスパラガス	2束
バナメイえび	20尾
片栗粉	小さじ2
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

オーロラソース

マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	小さじ2
粒入りマスタード	小さじ1

栄養価

エネルギー	160Kcal
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① アスパラガスは根元を皮むき器でむき、一口大のななめ切りにする。
- ② バナメイえびはしっぽを残して殻をむき、背のほうに切り込みを入れて、背わたを取り除く。
- ③ 下処理をしたえびに片栗粉、酒、塩・こしょうを混ぜ合わせて、もみこむ。ねばりが出たら、さっと水で洗って、水気を切っておく。
- ④ マヨネーズ、ケチャップ、粒入りマスタードを混ぜ合わせて、オーロラソースを作っておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、えびを加えて中火で炒める。えびの色が変わったら、アスパラガスを加えてさらに炒める。
- ⑥ アスパラガスに火が通ったら、オーロラソースを混ぜ合わせて、火を止める。
- ⑦ 器に盛って、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

アスパラガスは炒めすぎないようにしましょう。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ