



広報おまえがまき

掲載レシピ



2018年6月号

普通の食事に
“野菜プラス1皿”



アスパラの
ガーリックソテー

材料(4人分)

アスパラ 10本
にんにく 1/2個
オリーブ油 小さじ1
塩・こしょう 少々

1 アスパラは根元の固い部分を1掬程切り落とし、根元の固い皮を皮むき器でむく。

- 2** **1**を4掬位に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3** アスパラを沸とうした湯でさっと塩ゆでにする。
- 4** フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとゆでたアスパラを炒めて塩・こしょうで味付けする。

※塩ゆでせずに炒めても、歯応えがあっておいしい。また、バターを加えても良い。

▶ 1人分 = 21kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉