

アスパラガスと海鮮のバター炒め



材料／2人分

- アスパラガス・・・・・・・・5本
- 冷凍海鮮ミックス・・・・・・・・100g
- おろしにんにく・・小さじ1/2 (3g)
- バター・・・・・・・・小さじ1 (4g)
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 (6g)
- 刻みのり・・・・・・・・適宜

作り方

- ①アスパラガスは斜めに切る。冷凍海鮮ミックスは解凍し余分な水分を拭きとる。
- ②バターとおろしにんにくをフライパンに入れ、①を炒める。しょうゆを加えて、からめる。器に盛り付け、刻みのりを飾る。