



ゲンキ
レシピ

アスパラのシーフード炒め

○調理時間：10分 ○エネルギー：約80kcal
○食塩相当量：約1.0g

旬のアスパラと複数の魚介類のうま味



シーフードミックスは複数の魚介類がミックスされていて、手軽な上に、複数の食材からうま味成分と栄養素を摂取できる便利な食材です。旬のアスパラガスのほかにミニトマトも加えた、彩りも鮮やかな炒め物です。炒めただけとは思えないうま味をお楽しみください。

材料(2人分)

- 冷凍シーフードミックス…100g
- ニンニク ……1かけら
- コショウ…少々
- アスパラガス ……4本
- オリーブ油…大さじ1
- ミニトマト ……5個
- 塩 ……1つまみ

作り方

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を取り除き、皮の硬い部分はむいて斜めに切る。
- ② ミニトマトはヘタを取って半分に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ③ フライパンに油とニンニクを入れて火にかけて、ニンニクから香りが立ってきたらシーフードミックスを入れて強火で炒める。
- ④ シーフードミックスに7割ほど火が通ってきたら火を少し弱め、アスパラガスとミニトマトを入れて炒め、塩、コショウで味を調える。

使うときは
冷凍のまま



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～