

アスパラガスとエビのレモンソース炒め



材料と分量(2人分)

アスパラガス	4本
エビ	200g
酒	大さじ1
塩	少々
新玉ねぎ	50g
有塩バター	10g
レモン果汁	小さじ2
減塩しょうゆ	小さじ1

ポイント♪

- ・ 5月～6月に旬を迎えるアスパラガスは、アミノ酸の一つであるアスパラギン酸を多く含み、疲労を回復する効果があります。
- ・ レモンで味付けをすることで、塩分を抑え、さわやかな風味になります。新玉ねぎを加えることで、甘みも加わります。



作り方

- ① アスパラガスは、下の固いところをピーラーで取り、斜め切りにする。新玉ねぎは、うす切りにする。
- ② エビは塩をふり、酒に漬けておく。
- ③ フライパンを熱し、有塩バターを溶かし、えびを炒める。新玉ねぎとアスパラガスを加え、炒める。
- ④ レモン果汁としょうゆを加える。

1人分の栄養価:

エネルギー 150kcal

食塩相当量 1.0g