

チカラ

アスパラガスの力



美肌や疲労回復に効果があると
いわれるアスパラギン酸が
豊富。穂先には、高血圧を予防
するといわれるルチンが含ま
れています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



新じゃがとアスパラの焼肉

調理時間
15分

1人分
464kcal

新じゃがとアスパラの焼肉

調理時間

15分

1人分

464kcal

【材料/4人前】

新じゃがいも	2個
グリーンアスパラガス	1束
ほうれん草(サラダ用)	適量
バター	適量
塩	適量
こしょう	適量
サラダ油	適量
牛カルビ	300g
キッコーマン わが家は焼肉屋さん 中辛	大さじ3

【作り方】

- ①新じゃがいもは棒状に切る。グリーンアスパラガスはゆでて4cm長さに切る。
- ②ほうれん草は食べやすい大きさにちぎり、器に敷く。
- ③フライパンにバターを熱してじゃがいも、グリーンアスパラガスを炒め、塩、こしょうで調味し、②の上に盛る。
- ④フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、「キッコーマン わが家は焼肉屋さん 中辛」で調味して③の上に盛りつける。