

# グリーンアスパラガス



アスパラギン酸などの栄養があり、シャキシャキとした歯ごたえが特徴。かめばかむほど甘味が出てきます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 海鮮オイスターソース炒め

調理時間  
**15分**

1人分  
**226kcal**

# 海鮮オイスターソース炒め

調理時間

15分

1人分

226kcal

## 【材料/4人分】

えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・8尾

いか・・・・・・・・・・・・・・・・・・1杯

帆立貝柱・・・・・・・・・・・・・・・・4個

① 塩・コショウ・・・・・・・・・・各少々

② おろししょうが・・・・・・・・小さじ1

グリーンアスパラガス・・・・・・・・4本

ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本

おろししょうが・・・・・・・・・・小さじ1

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

③ 李錦記 オイスターソース・・小さじ2

④ スープ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

⑤ 塩・コショウ・・・・・・・・・・各少々

⑥ ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

## 【作り方】

- ① えびは殻と背ワタを取り、いかは皮と内臓を取り縦に包丁を入れて開き、松笠に切り込みを入れ、ひと口大に切って、貝柱とともに①をつけておきます。グリーンアスパラガスとねぎはひと口大の斜め切りにしておきます。
- ② 中華鍋にサラダ油を熱し、しょうがとえび、いか、貝柱を炒め、グリーンアスパラガスとねぎを炒め合わせ③をからめて、炒めてごま油で仕上げます。