



おつまみや1品欲しい時に♪

アスパラとじゃがいもの きんぴら



20分

1人分あたり
208
kcal

6/30(火)まで

おつまみや1品欲しい時に♪ アスパラとじゃがいもの きんぴら

20分

1人分あたり
208
kcal



材 料 (2人分)

アスパラ	1束(6本)
じゃがいも	2個
唐辛子	1/2本
ごま油	大さじ1

☆調味料

酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2

- 1 アスパラは下半分の皮をピーラーでむき、斜め切りにする。じゃがいもは5mm幅の細切りにし、水にさらして水気を切る。唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、じゃがいもを入れて軽く透き通るまで中火で炒める。
- 3 アスパラを加えて1分ほど炒め、☆、唐辛子を加えて煮からめる。

B1-200418