

2025年5月号

【料理名】アスパラと牛肉の塩バター炒め



【献立】

水菜のおひたし

かにかまと玉ねぎのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】307 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】（2人分）

グリーンアスパラガス……1束（3～5本）

牛肉（こま切れ）……150g

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

A 小麦粉……大さじ1

A 塩……少々

B 酒……大さじ1

B バター……10g

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. アスパラは根元1cmを切り落としてはかまを除き、5cm長さ1cm幅の斜め切りにする。玉ねぎは繊維と平行に5mm幅に切る。
2. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、①を炒める。しんなりしたら塩少々をふってとり出す。
3. フライパンをさっと拭いて油小さじ2を足し、牛肉を入れてほぐし、Aを加えてなじませる。②をもどし入れて炒め合わせ、全体がなじんだらBを加えてさっと炒める。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。