

2026年3月号

【料理名】刺身と新玉ねぎ、アスパラの塩炒め



【主材料】（2人分）

- 好みの刺身……合わせて 120g
- 新玉ねぎ……1/2 個
- グリーンアスパラガス……180g
- しょうが……小 1/2 かけ
- かたくり粉……小さじ 2
- 油……大さじ 1 と 1/2
- A 酒……大さじ 1
- A 塩……小さじ 1/4～1/3
- A こしょう……少々

【作り方】

1. 玉ねぎは 1 cm 幅のくし形に切る。アスパラは根元を 2 mm ほど落とし、下半分の皮をピーラーでむき、4～5 cm 長さに切る。しょうがは薄切りにしてから 5 mm 四方に切る。
2. 刺身はボウルに入れ、かたくり粉をまぶす。（かたくり粉は刺身全体にぎっとまぶせば OK です。）
3. フライパンに油の半量を熱し、アスパラを入れて塩少々をふり、炒める。油が回ったら玉ねぎを加えて水大さじ 3 をふり、ふたをして 1 分ほど蒸し炒めにし、とり出す。
4. フライパンをペーパータオルで拭いて残りの油を熱し、刺身を並べ入れて中火で 1 分ほど焼く。返して同様に焼く。しょうがを加え、③をもどし入れて A の酒をふり、残りの A をふって炒め合わせる。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。