



アスパラ菜のきのこ炒め

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子 さん

ワンポイント

アスパラ菜は見た目が菜の花に似ていますが、菜の花のような苦みは無く、ほんのりと甘みがあり、味・食感ともアスパラガスに似ています。
炒め物、煮物、パスタなどいろいろな料理に合うのでおすすめの野菜です♪

材料 約4人分

- アスパラ菜 (菜花) …… 1袋 (200g)
- しめじ…………… 1袋
- えのき…………… 1袋
- バター (マーガリン) …… 20g
- 醤油…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々

作り方 (調理時間目安: 10分)

- ①アスパラ菜は4cmの長さに切り、さっと水で洗い水切りします。
- ②しめじとえのきは根本を切り落とし、えのきは半分に切ります。
- ③フライパンを熱し、バターを溶かします。アスパラ菜は1分炒め、しめじ・えのきを入れ、塩をふり手早く炒めます。
- ④炒め合わせたら、醤油を回し入れて完成です。