



## じゃがいもとアスパラガスのバター醤油炒め

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・じゃがいも	2個	4個
・アスパラガス	1本	2本
【家庭で用意】		
・バター	10g	20g
・しょうゆ	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量

### 作り方

500W 800W

#### 【下ごしらえ】

このレシピのじゃがいもは皮つきのまま使います。  
泥をしっかり洗い流し、芽も必ず取ってください。

- 1 じゃがいもは乱切り、アスパラガスは根元を切り落とし、根元から1/3程度の固い部分をピーラーで剥き、2cm幅に切ります。
- 2 ①を耐熱皿に並べてラップをし電子レンジで約3分加熱します。余分な水気は切っておきます。
- 3 フライパンにバターを入れて熱し、②を炒めます。
- 4 しょうゆ、塩・こしょうを加えて全体に味がなじんだらできあがり。

〈栄養成分1人前(168g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 117kcal 【蛋】 3.3g 【脂】 4.2g 【炭】 24.5g 【塩】 0.6g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。