

『じゃがいもとアスパラのバター炒め』

材料(2~3人分)

じゃがいも	大2個
アスパラ	4本
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1/2
バター	大さじ1
しょう油	大さじ1/2強
コショウ	少々



作り方

- ① アスパラは根元の堅いところを切り落とし、根元はピーラーで皮を剥いで、ハカマを取って5mm厚さの斜め薄切りにする。
- ② じゃがいもは皮を剥いて5mmの厚さの細切りにし、5分位水に浸けて、ザルに上げて水切りをしておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、じゃが芋と玉ねぎを加え、弱めの中火でじっくりと炒める。(7~8分位。)
- ⑤ じゃがいもが透き通ってきたら、アスパラとバターを入れて3分位炒める。
- ⑥ フライパンの鍋肌から、しょう油を回し入れて全体を混ぜ合わせる。お皿に盛り付けて、コショウを少々かけて出来上がり!