

『アスパラとホタテのガーリックバター炒め』

材料（2人分）

アスパラガス（4～5本）	1束
長ねぎ	1 / 2本
ベビーホタテ	1パック
ニンニクみじん切り	2片分
●バター	20g
●めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
●ブラックペッパー	少々



作り方

- ① アスパラガスは根に近い部分の硬い皮を剥いて、斜めに切ります。
- ② 長ネギも斜め切にし、ニンニクはみじん切りにします。
- ③ 中火で熱したフライパンにバターを入れ、ニンニクを炒めます。
- ④ 香りが立ってきたら、ホタテを炒めます。さらに①と②を入れ炒めます。
- ⑤ めんつゆとブラックペッパーで味を調えたら完成です。