



アスパラ・ベーコン・ もやしの和風炒め

甘味と食感が楽しめる アスパラレシピ①

アスパラ・ベーコン・もやしの和風炒め

材 料 (2人分)

アスパラガス…………… 4本
ベーコン(ハーフ)………… 4枚
もやし…………… 1/2袋
玉ねぎ…………… 1/4個
しめじ…………… 1/2袋
☆だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
しょうゆ…………… 小さじ1/2

- ① アスパラは根元の硬い部分をピーラーで落として斜めに切る。ベーコンは2cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
- ② フライパンにベーコンを入れ火にかける。ベーコンの油が出てきたらアスパラと玉ねぎを加えて炒める。
- ③ アスパラがしんなりしたら、しめじともやしを加え、だしパック中身を入れて炒める。
- ④ 全体にだしパック中身が混ざれば、しょうゆを入れてさっと混ぜて、できあがり♪

コツ・ポイント

ベーコンの油で炒めましたが、お好みでサラダ油を入れても◎。だしパック中身としょうゆの割合をお好みで調整してください。アスパラガスのハカマを取っていませんが、気になる方は取ってください。