

アスパラと鮭の甘酢炒め

材料 (1人分)

| | | |
|--------|-------|-----|
| アスパラガス | 20 g | |
| 鮭 | 40 g | |
| 酒 | 1 cc | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 3 g | |
| 白ねぎ | 3 g | |
| しょうが | 少々 | |
| ケチャップ | 3 g | } A |
| しょうゆ | 2 cc | |
| 酢 | 1 cc | |
| さとう | 1 g | |
| コンソメ | 0.6 g | |
| 片栗粉 | 1 g | |
| ごま油 | 適宜 | |



作り方

- ① 鮭に塩こしょう、酒で下味をつける。片栗粉をまぶして両面を焼く。
- ② 白ねぎは小口切り、しょうがはすりおろし、ごま油で炒める。鮭を加え、アスパラを入れて炒める。
- ③ Aの調味料を鍋に入れて、水を適量加えて中火にかける。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を適量加える。