



アスパラとエビの卵炒め

材料 約4人前

アスパラ	150g
むきエビ	150g
人参	30g
玉ねぎ	30g
生椎茸	30g
卵	3個
塩	適量
コショウ	適量
砂糖	大さじ2
サラダ油	適量
ごま油	適量



作り方

- 【1】 むきエビに塩・コショウで下味をつけておく。
- 【2】 野菜は食べやすい大きさに刻んでおく。
- 【3】 卵を割りほぐし、塩・コショウ・砂糖を混ぜ炒り卵を作る。
- 【4】 フライパンを熱し、エビ・野菜の順に炒め塩・コショウで味を調え炒り卵を加える。
- 【5】 仕上げにごま油を少量加える。

富良野では5月がアスパラの旬です！

アスパラは茹でてマヨネーズやゴマ和え、酢味噌和えなども美味しいですが、エビや炒り卵を加え中華風の炒め物にしました。

アスパラが苦手な子供もいたりして、食べるのに少し時間がかかっていましたが残さず食べてきてくれました。