



## アスパラのきんぴら

**L** 調理時間の目安 **5分**

シャキシャキした歯ごたえが楽しい一皿。  
フライパン一つで調理でき、お弁当の副菜にも  
ピッタリ。



### 材料 [1人分]

アスパラ	4~5本
しょうゆ	小さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
七味	少々
サラダ油	大さじ1
水	大さじ2



### 作り方

- 1 アスパラは洗って硬いところは皮をむき、斜め3~4等分に切っておく。
- 2 フライパンを熱しサラダ油を入れて、アスパラを加えよく炒める。
- 3 油が全体にまわったら水と顆粒だしとしょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- 4 仕上げにごま油と七味を加えて出来上がり。



「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン!  
朝9時までに朝食を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう!