

料理名

# カキと葉タマネギ、アスパラガスの炒め

材料

(3人分)

- 冷凍スチームカキ（自然解凍しておく） …6個
- 葉タマネギ…1本
- アスパラガス（筋を取り、ゆでて半分に切っておく） …6本
- ニンニク（つぶす） …2片
- タカノツメ（半分に割り種を取り除く） …1本
- オリーブ油…大さじ2
- 塩・こしょう…適宜
- ナンプラー…小さじ1
- レモン汁…小さじ1



作り方

- (1) 葉タマネギは縦半分に切り、5mm幅に斜め切りにする（白い部分と青い部分に分けておく）。
- (2) フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメを入れ弱火で香りを移し、葉タマネギの白い部分、スチームカキを入れ中火で2、3分炒める。
- (3) (2) のフライパンに葉タマネギの青い部分、アスパラガスを入れ、塩・こしょうをして強火で1分ほど炒め、最後にナンプラーとレモン汁を入れる。
- (4) 器に盛り付け出来上がり。