



アスパラガスといかの マヨネーズ炒め



栄養価(1人分)

エネルギー： 58 kcal
たんぱく質： 4.8 g
塩分： 0.5 g

組み合わせ

コッペパン 牛乳
マーマレードポーク
アスパラガスといかのマヨネーズ炒め
キャベツとウインナーのスープ

材料【4~5人分】

アスパラガス	150g
いか	100g
人参	1/2 本
とうもろこし	50g
(冷凍もしくは缶詰)	
マヨネーズ	大さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
粗挽き黒胡椒	適量

~作り方~

- ① アスパラガスは斜め薄切りにし、さっと茹でておく。
- ② 人参は千切り、いかは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンに分量の半分のマヨネーズを熱し、人参、いかを炒める。
- ④ アスパラガス、とうもろこしを入れ、残しておいたマヨネーズと調味料を入れ、味を調べて仕上げる。

一口メモ



油の代わりにマヨネーズを使って炒めることで、コクとうまみが加わっておいしさがアップします。

