

# アスパラガスのシャキシャキうま煮



## 材料 【4人分】

アスパラガス	2束	
セロリ	1本	
かにかまぼこ	10本	
ねぎ	10cmくらい	
しょうが	1かけ	
A	湯	1カップ
	固形コンソメ	1/2個
	酒	大さじ1
	塩	少々
B	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
油	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 69 kcal

 塩分 1.0 g

## 作り方

- 1) アスパラは根元の堅い皮をむき、長さを3等分にする。太い部分は縦半分に切る。塩茹でして、ざるにあげておく。
- 2) セロリは筋を取り、アスパラと同じ大きさのそぎ切りに、しょうが・ねぎはみじん切りにする。
- 3) かにかまぼこは、ほぐしておく。
- 4) 中華鍋に油を熱し、ねぎ・しょうがを入れ、香りがたつまで炒める。セロリを加えて炒め、火が通ったらかにかまぼこを加える。
- 5) Aを加えて水分が半量になるまで煮てからアスパラを加え、ひと煮立ちする。
- 6) 片栗粉を同量の水で溶いてから5)に加えてとろみをつけ、ごま油をまわしかける。

## Cooking Point

- ・アスパラとセロリを同じ大きさに切るのがポイントです。
- ・ごま油を最後に回しかけることで、ごまの香りが生きてきます。
- ・かにかまぼこをかにか缶に代えると本格中華の味になります。



対象：子どもから  
ご年配の方まで