



このレシピで
約89g
の野菜がとれます

アスパラガスと竹の子とエビのクリームあんかけ

【材料2人前】



無頭エビ・・・殻付き160g

酒・・・・・・大さじ1

片栗粉・・・・小さじ2

玉ねぎ・・・・・・50g

ゆで竹の子（穂先6号）・・・50g

アスパラガス・・・・・・4本

サラダ油・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・150ml

砂糖・・・・小さじ1/3

塩・・・・・・少々

水溶き片栗粉

片栗粉・・大さじ1/2

水・・・・・・大さじ1

こしょう・・・・少々

- 1 エビは殻をむき、尾も取る。背側に5ミリの切り込みを入れ、背ワタを取る。エビに、酒をふり、さっと混ぜる。
- 2 玉ねぎはくし形に切り、竹の子は、縦に薄切りにする。
- 3 アスパラガスは根元を切り、下1/3の皮をピーラー（皮むき）でむき、5号程度に斜め切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをさっと炒め、油がまわったら、竹の子、アスパラガスを加える。1のエビに片栗粉をまぶして加え、エビの色が変わるまで炒める。
- 5 4に牛乳、砂糖、塩を加えひと混ぜして煮立たせる。よく混ぜた水溶き片栗粉を全体に回し入れ、手早く混ぜ合わせ、とろみが均等についたら火を消し、こしょうをふる。



アスパラガスと竹の子は、その季節の野菜に変えてもおいしく作れます。

レシピ／家根内 清美（食生活改善推進員）