

アスパラガスと 帆立の炒飯



【材 料】 4人分

- ・アスパラガス・・・1束
- ・帆立(生)・・・100g
- ・卵・・・2個
- ・温かいごはん・・・適量
- ・バター(有塩)・・・20g(10g×2)
- ・コンソメ(顆粒)・・・小さじ2
- ・塩こしょう・・・適量

1. アスパラガスは2センチ長さに切る。
帆立は大きいものは縦十字に、
小さめのものは縦半分に切る。
卵は塩ひとつまみを入れて溶いておく。

2. フライパンに油を熱して(分量外)、卵を流し入れ
木べらでじっくり混ぜ火を入れて、半熟くらいで
一旦お皿に出しておく。
同じフライパンにバター10gを入れて熱し、
泡が消えたらアスパラガスと帆立を入れ
塩こしょうをして帆立の表面が白くなるまで
炒める。

3. 温かいごはん、コンソメ、バター10グラムを
入れて炒め、最後に卵を戻して炒め合わせる。
塩こしょうで味を調べて出来上がり!



卵はここでは細かくしない



こしょうはしっかりめに!



memo

アスパラガスと卵の組み合わせが好きで、休日のお昼ご飯によく作ります。
帆立の代わりにエビや、ツナ、ベーコンでもいいと思います。
この炒飯の上にたっぷりホワイトソースとチーズを乗せてトースターでチン!すれば
簡単ドリアになります。春らしい優しい味の炒飯、ぜひお試しください。