



じめじめと蒸し暑い季節になってきました。これからますます暑くなってきます。水分補給をこまめに行い、涼しい時間を見つけ体も動かして行きましょう。よこた内科クリニックです。

エビとアスパラの中華炒め



- 1, えびは殻を剥きワタを取り除き半分に切る。
- 2, アスパラは下の固いところを切り落とし斜め切りにする
- 3, フライパンに油・ニンニクを入れエビを入れ塩・酒を加え炒める
- 4, 色が変わればアスパラを入れ鶏がらスープの素を入れ炒めて完成

1人分 67kcal 塩分 0.9g

材料	2人分	塩	小 1/4
アスパラ	3本	酒	小 1/2
エビ	6尾	鶏がらスープの素	小 1/4
ニンニク	少々	油	小 1/2