



# アスパラガスとしらすのザーサイ炒め



※写真はイメージです

使った商品はこちら

クイーンズ伊勢丹オリジナル  
純正胡麻油



クイーンズ伊勢丹オリジナル  
小豆島特選 丸大豆しょうゆ



# アスパラガスとしらすのザーサイ炒め

## [材料(2人分)]

アスパラガス(1cm幅斜め切り)	5~6本
しらす干し	20g
ザーサイ(一口大に切る)	30g
純正胡麻油	大さじ1
酒	大さじ1/2
小豆島特選 丸大豆しょうゆ	小さじ1
七味唐辛子	お好みで少々

## [作り方] 調理時間:約10分

1. フライパンにサラダ油(分量外:適量)を熱し、アスパラガスを炒める。火が通ってきたらしらす干し、ザーサイを加えてさらに炒める。
2. 全体に油がなじんできたら、酒、しょうゆを加えて炒めあわせる。
3. 仕上げに胡麻油を回しかけ、お好みで七味唐辛子をふる。

[このレシピ1人分で摂取できる野菜] 緑黄色野菜50g/120g(1日分目安)



QUEEN'S SETAN  
Original

クイーンズ伊勢丹オリジナル  
純正胡麻油

白胡麻種子を軽く焙煎し、昔ながらの圧搾法で搾油した香味抜群の純正胡麻油です。



QUEEN'S SETAN  
Original

クイーンズ伊勢丹オリジナル  
小豆島特選 丸大豆しょうゆ

小豆島で丸大豆や小麦をじっくり時間をかけ、発酵・熟成させたもろみから搾った、風味の良いしょうゆです。