

カラダがよろこぶ！

疲労回復食材を使ったお手軽レシピ

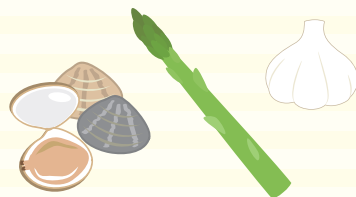


あさりとアスパラガスのんにくレモン蒸し

疲労回復食材

あさり×アスパラガス×んにく

あさは肝機能の疲労回復に、
アスパラガス・んにくでスタミナ増強！



材料(1人前)

- ・冷凍あさり(殻付き)…80g
- ・アスパラガス…50g
- ・酒…大さじ1
- ・レモン汁…適量
- ・塩コショウ…少々
- ・んにくチューブ…小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1

作り方

調理時間 **10**分

- ① アスパラガスは根元の皮をむき斜めに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとんにくを中火で熱し、1と冷凍あさりを入れひと混ぜして酒を加え、ふたをして2~3分加熱する。
- ③ あさが開いたら塩コショウで味を整え、レモン汁をかけてさっと混ぜる。