

# 【アスパラガスのマヨネーズ炒め】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
113	3.3	9.8	0.4	1.5

材料 (3人分)	作り方
アスパラガス…2束 玉ねぎ…1/4個 ベーコン…3~4枚 マヨネーズ…大さじ2 黒こしょう…少々	① アスパラガスは根元を切り、かたい部分はピーラーでむき2cm幅の斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。 ② フライパンにマヨネーズを入れ火にかけて、ベーコン・玉ねぎ・アスパラガスを加え炒める。黒こしょうで味を調える。
	<b>ポイント!</b> アスパラガスは疲労回復に効果あり! マヨネーズで炒めてコクをプラス♪冷凍アスパラを使用すればより簡単◎