



海老とアスパラのターメリックソテー

【材料（4人分）】

- ・海老 20尾
- ・アスパラガス 1束
- ・酒 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1~2
- ・塩麴 大さじ1と1/2
- ・糸島ゴールデンウコン 小さじ1と1/2

【作り方】

1. 海老は殻をむき、背側に切り込みを入れて背ワタを取り、酒に浸けておく。アスパラガスは根元の固い部分の皮をピーラーで剥き、斜め切りにする。
2. フライパンに油を引き、海老を炒める。海老の色が変わったら、一旦皿に取り出しておく。
3. アスパラガスを炒める。火が通ったら、2の海老を戻して炒める。
4. 塩麴とゴールデンウコンを混ぜ合わせ、3に加えて調味する。

ウコンのご購入はこちら



レシピ提供：薬膳悠々

