

アスパラとホタテの中華炒め



アスパラとプリプリホタテが絶品

Recipe

- 材 料 (4人分)
- アスパラ 2束
 - ニンジン 中 1/2 本
 - ホタテ 8個
 - オリーブオイル 大さじ4
 - 塩・コショウ 少々
 - A { オイスターソース・酒 各大さじ2
 - みりん 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①アスパラは皮の固い部分をピーラーで剥き、食べやすい長さに切り、ニンジンは細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、塩、コショウで味をつける。
- ③火が通ったらホタテを入れ、Aを加え炒めたらできあがり！

スマホから
チェック！



COOKPAD

5月のイチオシ！

魚沼の「うまい」はココにある！

オンラインショップで
美味しい魚沼産が届きます♪



無薬飼料の奇跡の豚

ウイナーなどギフトセットも人気！

妻有ポーク

妻有地域の生産者が抗生物質等を使用せずこだわりを持って安心・安全に育てたブランド豚。



ここから買えます！

5月の食育クイズ

Q 「妻有ポーク」になる豚は、生まれてからどのくらいで出荷される？

- ① 1年
- ② 半年
- ③ 3年

4月のクイズのこたえ ②

2025

日	月	火	水	木	金	土
4		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5 5月
May 2025

2025

日	月	火	水	木	金	土
6	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	1 先勝 三りんぼう	2 友引	3 先負 憲法記念日
4 仏滅 みどりの日 土用の明け	5 大安 こどもの日 立夏	6 赤口 振替休日 三りんぼう	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口 三りんぼう	19 先勝	20 友引	21 先負 小満	22 仏滅	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引 三りんぼう	31 先負