

Shrimp and Asparagus Stir-Fry

Serves 2-4

- 450 g peeled and deveined frozen shrimp*
- Salt
- Canola oil
- 1 red onion, diced
- 2 garlic cloves, thinly sliced
- 1 small red hot chili or jalapeño (to taste)
- 1 bunch asparagus, trimmed and cut at a sharp angle into 5-cm pieces
- 2 T soy sauce
- 1 tsp sugar
- 7 g butter



1. Heat a wok or large skillet over **high heat**. Add about **1-2 T oil** to generously coat the bottom, then add the **onion, garlic** and **chili**. Sprinkle with **salt** and cook, stirring, until the onion starts to turn translucent, **1 to 2 minutes**.
 2. Add the **asparagus, soy sauce** and **sugar**, and cook, stirring, until the asparagus are just tender, **1 to 3 minutes**.
 3. Add the **shrimp** and cook, stirring, until they just lose their transparency, **1 to 2 minutes**.
 4. Turn off the heat, add the **butter** and stir until melted. Serve immediately.
- Addition: Roasted cashews or walnuts would be a good addition to add after step 3 above.

*How to Thaw Frozen Shrimp Fast

1. Fill a large bowl with cold water.
2. Take the frozen shrimp and seal them in a zip-lock bag.
3. Submerge the bag in the cold water, placing a plate or lid over to ensure it remains fully submerged.
4. Let sit for 20 to 30 minutes, until shrimp are fully thawed.

エビとアスパラガスの炒め物

2～4 人分

- 450g 皮をむき背ワタを取った冷凍エビ*
- 塩
- キャノーラ油
- 赤玉ねぎ 1 個、さいの目切り
- ニンニク 2 片、薄切り
- 小さな赤唐辛子またはハラペーニョ 1 個(お好みで)
- アスパラガス 1 束、切り口を整え、斜めに 5cm に切る
- 醤油 大さじ 2
- 砂糖 小さじ 1
- バター 7g



1. 中華鍋または大きなフライパンを**強火**で熱します。底がしっかりとコーティングされるように油を約大さじ1～2 加え、玉ねぎ、ニンニク、唐辛子を加えます。塩をふりかけ、玉ねぎが半透明になるまで**1～2 分間**炒めます。
 2. アスパラガス、醤油、砂糖を加え、アスパラガスがちょうど柔らかくなるまで**1～3 分間**炒めます。
 3. エビを加え、透明感がなくなるまで**1～2 分間**炒めます。
 4. 火を止め、バターを加えて溶けるまで混ぜます。すぐにお召し上がりください。
- 追加：ローストしたカシューナッツやクルミは、上記のステップ 3 の後に加えるとよりおいしくなります。

*冷凍エビを素早く解凍する方法

1. 大きなボウルに冷水を入れます。
2. 冷凍エビをジップロック袋に入れて密封します。
3. 袋を冷水に浸し、完全に沈むように皿や蓋を上に乗せます。
4. 20～30 分間放置し、エビが完全に解凍されるまで待ちます。