

なばなとあさりの酒蒸し



材料 【4人分】

なばな…………… 1束
あさり（殻付き）…………… 1盛(300g)
酒…………… 大さじ3
しょうゆ・塩…………… 少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 29 kcal



塩分 1.0 g

作り方

- 1) あさりは砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2) なばなは塩茹でして、3cmの長さに切る。
- 3) 鍋にあさりと酒を入れて蓋をして、中火で蒸し煮にする（焦げつきそうなら、水を足して蒸す）。
- 4) あさりの殻が全部ひらいたら、2)を入れて軽く混ぜ合わせる。味見をしてから塩・しょうゆで味をととのえる。



対象：大人向け

Cooking Point

- ・ あさりは、砂抜きの処理をしてから調理します。3%塩水を作り（1ℓあたり、塩大さじ2）、あさりがかぶるくらいに塩水を入れて冷暗所で2時間ほど静置し、砂抜きします。その後、あさをざるに上げて、しばらく置いて塩水を抜いてから調理します。
- ・ あさりは、加熱しすぎないように注意してください。
- ・ オリーブオイルでんにくを炒めてからあさりを入れても、おいしいです。