

あさりときのこの酒蒸し

調理時間 15分

《 材 料 》

しめじ	1 P
エリンギ	1 P
えのきだけ	1/2 P
パプリカ(赤)	1/2 個
ニンニクの芽	10 本
あさり	200g
タカの爪	1/2 本
生姜	10g
サラダ油	大 3
日本酒	大 4
オイスターソース	小 2
ゴマ油	少々
塩	少々

《 作り方 》

パプリカは乱切りに、ニンニクの芽は湯通しし薄皮をむき 3～4センチ長さに切ります。

鍋にサラダ油を入れ 生姜のせん切りとタカの爪を軽く炒め、きのこ・パプリカ・ニンニクの芽を加えてさらに弱火で炒めます。

あさりと日本酒・塩・オイスターソースを入れ、ふたをして蒸し、仕上げにゴマ油を加えます。

【おいしさのヒミツ】

きのこことあさは相性ぴったりです。

お料理上手メモ

きのこは弱火で手早く火を通しましょう。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
170kcal	5.2g	11.5g	13.7g	1.2g

Copyright © みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校 All Rights Reserved