

アサリのわさび蒸し

(お酒にピッタリ 変わりわさび和え)

調理時間 10分

《 材 料 》

アサリ	300 g	
菜の花	1/2 束	
玉 葱	150 g	
水	100 cc	
	風味調味料	小 1/8
	塩	小 1
酒	大 3	
練りわさび	小 1	
水溶き片栗粉		
片栗粉	大 1	
	水	大 1

《 作り方 》

菜の花は塩茹で、玉葱はせん切りし、アサリはよく水洗いしておきます。

鍋にアサリと酒を入れ、蓋をし、口が開くまで火にかけます。

アサリの口が開いたら水・風味調味料・塩を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけた後に、練りわさびを入れ、混ぜ合わせ、器に盛り付けいただきます。



【おいしさのヒミツ】

わさびは菜の花をおいしくし、アサリの臭みを消して味を引き立てます。

お料理上手メモ

アサリにあまり火を通しすぎると、味が抜けてアサリの味が落ちるので、口が開いたらすぐに味をつけて召し上がり下さい。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
54 kcal	3.3 g	0.3 g	7.8 g	1.7 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>