

2024年4月号

【料理名】あさりとひき肉、もやしのレモン炒め



【献立】

中国風冷ややっこ
はるさめスープ

【調理時間】10分

【カロリー】211 kcal

【塩分】2.2g

【主材料】（2人分）

あさり（砂出しずみ）……200g

豚ひき肉……100g

もやし……1袋

レモン…… $\frac{1}{2}$ 個

にんにく……1片

A 酒……大さじ3

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B ナンプラー（なければしょうゆ）……小さじ1

B こしょう……少々

【作り方】

1. もやしはできればひげ根を除く。レモンは輪切り、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンを中火で熱し、ひき肉を炒める。火が通って脂が出てきたらあさり、にんにく、レモン、Aを加えてふたをし、あさりの口が開くまで3分ほど蒸す。
3. もやしを加えてさっと混ぜ合わせ、Bで調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。