

2025年4月号

【料理名】あさりと春キャベツのフライパン蒸し



【献立】

厚揚げと新玉ねぎの煮もの
たたききゅうりのごまあえ

【調理時間】10分

【カロリー】112 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

あさり(砂出し済み)……300g

春キャベツ……250g

にら……40g

A しょうゆ……小さじ1

A ごま油……大さじ1

【作り方】

1. キャベツはひと口大にちぎる。
2. にらは刻んでボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
3. フライパンに①を広げ入れ、あさりをのせる。水 $\frac{1}{2}$ カップと酒大さじ1を回し入れてふたをし、中火にかける。煮たったら弱めの中火にして5～6分蒸し、あさりの口が開いたら火を止める。
4. 器に③を蒸し汁ごと盛り、②をかける。

※蒸し汁もおいしいので一緒にいただきます。

●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。