

2025年5月号

【料理名】そら豆とあさりのガーリック蒸し



【献立】

トマトと玉ねぎのマリネサラダ
バゲットのチーズトースト

【調理時間】10分

【カロリー】169 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】(2人分)

そら豆(さやつき)……300g

あさり(砂出しずみ)……150g

にんにく……1片

赤唐辛子……1本

A 酒、水……各大さじ2

A 塩……少々

【作り方】

1. そら豆はさやから出し、薄皮に2カ所切り目を入れる。
2. にんにくは粗みじん切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
3. 小鍋ににんにくと油大さじ $\frac{1}{2}$ を入れて中火で炒め、香りが立ったら①を加え、A、あさり、赤唐辛子も加える。ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し煮にする。

* バゲットを蒸し汁につけてもおいしい。

●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。