

2026年4月号

【料理名】あさり和新玉ねぎのワイン蒸し



【献立】

鶏肉のガーリック焼き

イタリアンサラダ

【調理時間】10分

【カロリー】65 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】（2人分）

あさり（砂出し済み）……300g

新玉ねぎ……1個

白ワイン……50 ml

【作り方】

1. 玉ねぎは8等分のくし形切りにする。
2. フライパンに①とあさりを入れ、ワインを回しかける。ふたをして強めの中火で3～4分、あさりの口が開くまで蒸し煮にする。
3. 味をみて、足りなければ塩少々で調える。器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

※蒸し汁もおいしいので、パンにつけていただいても。

●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。