




あさりと白菜の酒蒸し

材料<2人分>

 冷凍あさり(北海道産)

… 150g

白菜 …… 3枚

柚子胡椒 …… 適量

塩 …… 小さじ1/4

サラダ油 …… 小さじ1

酒 …… 大さじ2

A 水 …… 50cc

赤唐辛子(小口切り)

… 1/2本分

- ① 白菜は芯の部分を斜め薄切り、葉はざく切りにする。
- ② フライパンを熱し、あさを冷凍のまま入れ、①をのせる。
- ③ ②に合わせたAを入れて蓋をし、中火で3～4分加熱する。
- ④ あさりの口が開いたら塩を加えてさっと混ぜ、器に盛り、お好みで柚子胡椒を添える。

約50kcal

1人分