



しじみとニラのピリ辛蒸し

材料〈2人分〉



神西湖産

冷凍大和しじみ … 100g

にら …………… 1/2束

赤唐辛子 …………… 1/2本

酒…………… 大さじ2

しょう油 …………… 大さじ1/2

オイスターソース … 小さじ2

にんにく …………… 1片

生姜 …………… 10g

ごま油…………… 大さじ1

A

① にらは3～4cm長さに切り、赤唐辛子は小口切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。

② フライパンに混ぜ合わせたAを加え、フツフツとしてきたら赤唐辛子としじみを冷凍のまま加えて蓋をし、中火で4～5分蒸し焼きにする。

③ ②ににらを加えて中火で2～3分炒め、器に盛る。

約159kcal

1人分