

アサリと季節の野菜蒸し(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 116kcal 食塩相当量 1.7g

野菜の量 145g(1日の野菜摂取量 350g)

アサリには塩分が含まれていますので、少量の味付けで素材本来の味を楽しめます。

アサリのうま味がたっぷり染み出た煮汁と野菜の甘みがマッチし、深い味わいになります。アサリの煮汁は、スープやパスタに活用するのもおすすめです。お好みでポン酢やすりゴマ、七味や山椒などをかけて味にアクセントをつけてもおいしくいただけます。

材料(2人分) 調理時間 15分

アサリ 200g、キャベツ 2枚、アスパラ 2本、カボチャ 1/8個、シメジ 1/2パック、酒 1/4カップ、塩少々、黒コショウ少々

作り方

- ① 鍋に50℃のお湯を用意し、その中にアサリを入れ15分ほど置き、砂抜きをする。お湯が汚れてきたら、その都度変える。
- ② キャベツは食べやすい大きさにざく切り(芯の部分は千切り)、アスパラは根元から4cmほど皮をむき、斜めに4等分に切る。カボチャは3~5mm幅の薄切りにする。シメジは小房に分ける。
- ③ フライパンにカボチャ、アスパラ、キャベツ、シメジ、アサリの順に入れる。
- ④ ③に酒、塩、黒コショウを加えフタをし、アサリの殻が開くまで中火で蒸し焼きにする。