

春キャベツとアサリの酒蒸し(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 56kcal

野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

アサリを加熱したときに出る汁には、旨味成分のほか、ビタミンB12やタウリンなどの栄養素がたっぷり含まれています。蒸して甘みの増した春キャベツにアサリの旨味を汁ごとからめて、アサリパワーをまるごといただきます。

材料(4人分)

春キャベツ 300g、アサリ(殻つきで砂出ししたもの) 200g、
酒 50cc、バター10g、ニンニク 1かけ

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、アサリは洗って水けをきる。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋に、ニンニクとバターを入れて弱火にかける。ニンニクの香りがでてきたら、キャベツと酒を入れて混ぜる。その上にアサリを加えたらふたをし、中火にしてアサリの口が開くまで7~8分蒸し煮にする。
- ③ 全体を混ぜて、汁ごと残さず器に盛る。