



小松菜とあさりの酒蒸し



材料 【2人分】

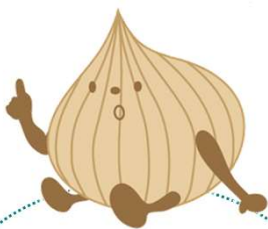
小松菜…………… 1袋
あさり…………… 10個
生姜…………… 薄切り1枚
酒…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 小さじ1/2

1人分の栄養価

 エネルギー 47 kcal  塩分 0.7 g
野菜量 100 g

作り方

- 1) あさは砂出したものをこすり合わせてよく洗っておく。
- 2) 小松菜は茎と葉に分け、それぞれ3～4cmのざく切りにする。
- 3) 鍋に生姜とあさり、その周りに小松菜の茎を、貝の上に葉をのせる。酒を回し入れ、蓋をして強火にかける。
- 4) あさが口を開いた頃、しょうゆを加えて火を止める。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・茎と葉は火の通りが違うので、分けて調理します。
- ・小松菜とあさりの組み合わせは食味的にも良く、カルシウム、鉄を含む食材コンビです。