

あさりの酒蒸し

素材の持ち味を頂く！調味料なしのお手軽逸品



カロリー
46 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10分**

砂抜き時間を除く

定番メニュー
おすすめ献立付

材 料 (4人分)

あさり…………… 300g
酒…………… 80cc
にんにく(みじん切り) 1片
青ねぎ(小口切り)…… 適量

作り方

1

あさりは砂抜きしてザルにあげ、殻をこすり合わせて洗う。



2

鍋に1のあさりと酒・にんにくを入れて蓋をして中火で煮立てる。



3

殻が全て開いたら火を止め、器に盛って青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 3で火を止めたら一度煮汁の味見をして下さい。もし塩味が薄かったら、しょうゆか塩を少々加えます。
- 最後にバターを混ぜるとコクが出ます。

栄養価

あさりにはタウリンが多く含まれています。タウリンには肝機能を向上させる働きがあり、コレステロールの上昇を抑える働きも期待できます。お酒や脂っこい食事が好きな方におすすめです。

肴コーディネート

酒蒸しの「しょっぱさ」と味がかぶらないように、まろやかなチーズや酸味のドレッシングを組み合わせると良いでしょう。

切って盛るだけの手軽な肴なら、3品揃えても15分以内で仕上がります。

酒蒸しに日本酒を使うので、飲み物には白ワインが合いますよ。

チーズとバケット チーズはプロセスチーズとディップ用味付きチーズにパプリカをかけたものです

生ハムと水菜と黄パプリカのサラダ

生ハムと水菜をきれいに盛りつけ、フレンチドレッシングをかけていただきます



3品作っても
たったの
15分