



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

あさりときのこのワイン蒸し

バター風味のヘルシーな一品です。



カロリー
99 kcal
(1人分)

調理
時間
約12分



材 料 (4人分)

アサリ 300g (砂抜きをしておく)
舞茸・しめじ 各1/2パック
しいたけ 3枚
バター 20g | コンソメ 1個
白ワイン 160cc | 塩・粗挽き黒こしょう 少々
イタリアンパセリ・パクチー等好みのハーブ 適量

作り方

1

砂抜きしたあさは殻をこすり合わせるようにしてよく洗い、舞茸としめじは石突をとって小房に分ける。しいたけは石突をとって4等分に切る。



2

フライパンにバターを熱し、きのこアサリを入れて炒める。



3

アサリ2・3個が開いたら、白ワイン・コンソメを入れ蓋をする。



4

中火で5分蒸し煮にする。(あさが全部開くまで蒸してください)



5

塩と粗挽き黒こしょうで味付けして器に盛り、好みのハーブをちらす。



栄養価

食物繊維が豊富で非常に低カロリーなきのこ、低脂肪高たんぱくのあさを組み合わせているので、ダイエット中の方にオススメのおかずです。

ワンポイントアドバイス

- ハーブがなかったら、青ネギの小口切りでもいいですよ。
- あさは傷みやすいので、入手したその日に食べるのがオススメです。もし余ったときは、海水程度の塩水(3%)に浸して冷蔵庫で保存し、できるだけ早く調理すると良いでしょう。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。