

アサリの酒蒸し



◆材料（2人分）

材 料	分 量
アサリ(砂抜き)	160 g 殻付き 400 g
春キャベツ	200 g
しめじ	40 g
しょうが	4 g
塩昆布	6 g
日本酒	30 g
小ねぎ	10 g

◆作り方

- ① アサリはよく洗って、砂抜きしておく。
- ② キャベツは芯の硬い部分を包丁でそぎ、大きめのざく切りにする。
- ③ しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ④ 生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤ 小ねぎは小口切りする。
- ⑥ 深めのフライパンに生姜を入れ、キャベツを敷き、しめじと塩昆布を散らす。
- ⑦ 日本酒を振りかけ、蓋をして中火で過熱する。
- ⑧ 煮立ったら弱火にし、アサリをキャベツの上に並べる。
- ⑨ 蓋をして蒸し煮して、あさりの口が開いたら火を止め、全体を軽く混ぜる。
- ⑩ 器に盛り、小ねぎを散らす。



アサリは、タンパク質や鉄、亜鉛、カルシウムなどのミネラルが豊富です。さらに赤血球の生成をサポートするビタミンB₁₂ がかなり多いため、貧血予防効果も期待できます。

栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
鱈の木の芽味噌焼き そら豆添え	184 kcal	16.8 g	6.4 g	8.1 g	1.8 g	1.6 g
アサリの酒蒸し	72 kcal	7.3 g	0.6 g	5.8 g	3.1 g	2.3 g

