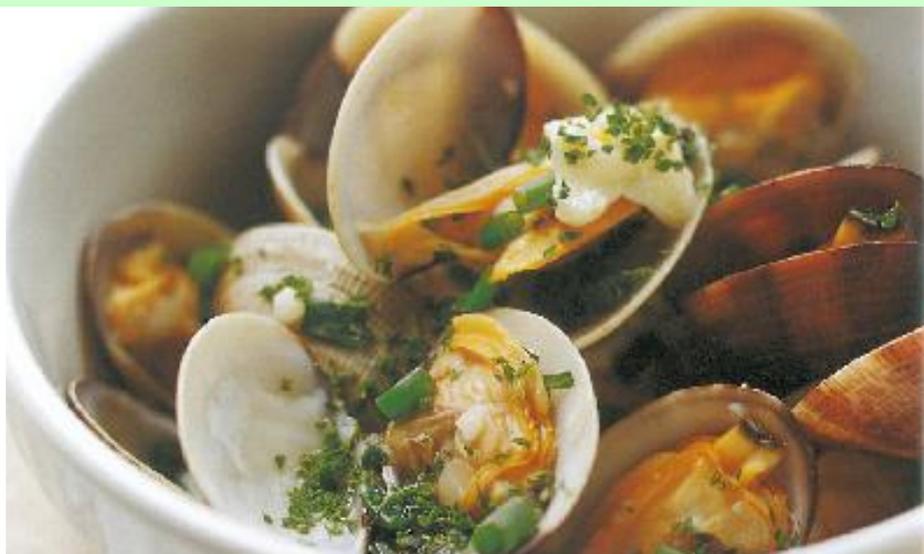


あさりのワイン蒸し



材料<2人前>

- あさり(殻付き) 200g
- 白ワイン 90cc
(料理酒でも可)
- オリーブオイル 小さじ1
- にんにく 1片
- あさつき 適量
- パセリ 適量
- 無塩バター 10g

作り方

1. あさりは砂出し・塩抜き(裏面参照)をして、流水でよく洗う。
にんにくはみじん切りにしておく。
2. フライパンにオリーブオイルを温め、にんにくを入れる。香りがたったらあさり、あさつきを入れる。
3. 白ワインを加え、強火にかけ、煮立ったら中火にして5分ほど蒸す。
4. あさりの口が開いたら、バターを加え、パセリを飾れば出来上がり。

<1人前の栄養成分>

エネルギー	122kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	6.5g
炭水化物	1.9g
塩分	1.2g