

あさりの旨味たっぷり!

あさりと春雨の酒煮



※写真はイメージです。

材料(2人分)

あさり(殻付き).....180g 酒.....大さじ2
春雨.....約20g 醤油.....小さじ2
人参.....1/3本 小ねぎ(小口切り).....適量
水.....300ml

- 1 あさりは洗って砂抜きをしておく。
- 2 人参は長さ5cmの細切りにする。
- 3 鍋に水と酒を入れ、沸騰したらあさりを入れる。
蓋をして、あさりの口が開いたら醤油を加える。
- 4 人参、春雨を加え、火が通るまで3分ほど加熱する。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

あさりの身をふっくらと仕上げるには、
加熱をしすぎない事がポイントです。