



※写真はイメージです。

キャベツの甘みとあさりのうま味を十分に引き出してしょうががアクセントに！ キャベツとあさりの蒸し煮

材 料 (4人分)

キャベツ	1/2個(600g)	
しょうが	1片	
殻つきあさり	300~350g	
小ねぎ	4本	
A	水	1/2カップ
	酒・砂糖・みりん	各大さじ1
	しょうゆ	大さじ3・1/2
	塩	適量

作り方

1. あさりは塩水につけて砂出しをする。
2. キャベツの葉は2cm幅のざく切りにし、茎は薄切りにする。
3. しょうがはせん切りにする。
4. 小ねぎは小口切りにする。
5. 鍋にAを煮立て、水洗いして水気をきった1、3を加えて蓋をし、あさりの口が開いたらとりだす。
6. 5の鍋に2を入れて蓋をし、5分程蒸し煮にしてあさりを戻し、ひと混ぜする。
7. 器に6を盛り、4を散らす。