

出汁を吸った春雨が旨い

スナップエンドウとアサリのバター炒め

【材料 4人分】

スナップエンドウ … 200g	おろしにんにく… 小さじ1/2
アサリ(殻付き・砂出し) … 320g	水 …………… 大さじ2
春雨 …………… 40g	塩 …………… 小さじ1/4
オリーブオイル …… 大さじ2	しょうゆ …… 小さじ1
	バター…………… 20g



1人分
栄養量

• エネルギー	180 kcal	• 脂 質	10.9 g
• たんぱく質	6.4 g	• 塩 分	2.4 g

空いたところに春雨、アサリ、水を入れふたをして中火で加熱します。



春雨はぬるま湯につけて戻してから水気を切っておきます。アサリは殻をよく洗い、スナップエンドウは筋を取って水洗いします。



★ここがポイント
全体を混ぜ合わせて、春雨にアサリのだし汁を吸わせます。

アサリの口が空いたら、フライパンの蓋を取り、バターを入れます。



★ここがポイント
にんにくを焦がさないようコールドスタートで。



バターが溶けたら、塩、しょうゆを入れて軽く混ぜ合わせ、火を止めてできあがりです。



にんにくの香りが立って、スナップエンドウが色よくなったら、フライパンの端に寄せて火を止めます。

