

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】

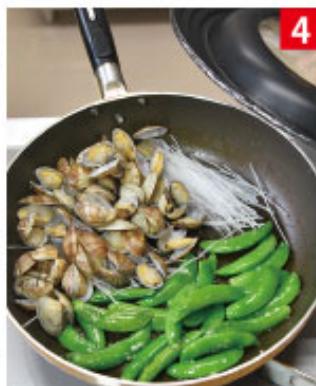
スナップエンドウ	… 200g	おろしにんにく	… 小さじ1/2
アサリ(殻付き・砂出し)	… 320g	水	… 大さじ2
		塩	… 小さじ1/4
春雨	… 40g	しょうゆ	… 小さじ1
オリーブオイル	… 大さじ2	バター	… 20g

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。



4

★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、ライパンの蓋を取り、バターを入れます。



5

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



1

★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。



2

フライパンにオリーブオイル、にんにく、スナップエンドウを入れて火をつけます。

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。



6

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。



3