

# あさり & たけのこと アスパラの酒蒸し

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 89kcal, たんぱく質 4.1g,  
脂質 3.3g, **食塩相当量 0.9g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



## 【作り方】

- ① あさりは砂抜きをする。
- ② たけのこは5mm幅にスライスする。
- ③ アスパラガスは一口大の斜め切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを炒める。
- ⑤ ③に砂抜きしたあさりを入れ、軽く炒める。
- ⑥ たけのこ、アスパラガス、酒を入れ、蓋をする。
- ⑦ あさりの殻が全て開いたら、半分に切ったミニトマトを入れ、再び蓋をする。
- ⑧ 2分ほどで火を消し、器に盛り付ける。

## 【材料（2人分）】

- あさり 殻付き200g
- たけのこ（水煮） 40g
- アスパラガス（斜め切り） 2本（40g）
- にんにく（みじん切り） 1片
- サラダ油 大さじ1/2（6g）
- 酒 1/4カップ（50ml）
- ミニトマト 2個（20g）

## 下準備：あさりの砂抜き

- ① あさりの殻同士をこすり合わせながら、よく洗う。
- ② バットに①のあせりを並べる。
- ③ 40～50度のお湯をあせりが浸かるまで入れる。
- ④ 5～10分ほど待つ。

あさり、たけのこ、アスパラガス  
どれも春を感じる食材だね！  
あさりの出汁と塩気で美味しく食べれるね♪



奈良県減塩キャラクター げんえもん