

⑧ブロッコリーのあさりあんかけ



♪材料(2人分)♪

ブロッコリー・・・175g

あさり殻付き・・・200g

酒・・・大さじ1/2

にんにく、しょうが・・・各1/2片

長ねぎ・・・1/8本

サラダ油・・・小さじ1/2強

ごま油・・・少々

〈あん〉水・・・100ml／ガラスープ顆粒・

砂糖・・・各小さじ1/4／しょうゆ・オイスタ

ーソース・・・各小さじ1／片栗粉・・・小さじ

1(倍量の水で溶く)

♪作り方♪

① ブロッコリーはよく洗い、小房に分け塩ゆでする。

② あさりは砂ぬきし、よく洗ったあと酒蒸しをして、殻から身ははずしておく。

③ にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。

④ 水、ガラスープ、砂糖、しょうゆ、オイスターソースを合わせておく。

⑤ 鍋にサラダ油をひき、③を香りが出るまで弱火で炒め、「④」を加える。

⑥ 沸いてきたら、あさりを入れ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。ごま油少々を加えて仕上げる。

〈1人分 エネルギー：71kcal 食塩相当量：2.0g〉

♪ひとこと♪

貧血予防に効果があります。

あさりの酒蒸しは、口が開いたら、すぐに火を止めてください。