

## ダイニングメニュー

あさりの旨味がおいしいイタリアンレシピ

# あさりとトマトのガーリック蒸し

お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

にんにく(みじん切り)……………1/2片  
オリーブ油……………大さじ1~2  
あさり(殻つき:塩抜きしたもの)  
……………300g  
白ワイン……………50ml  
新じゃがいも……………小4個  
春キャベツ……………1/2玉  
ミニトマト……………8個  
塩・こしょう……………各適量  
イタリアンパセリ……………適量

### ■作り方…調理時間約15分

- ①新じゃがいもは洗ってひと口大に切り、竹串が通るまで電子レンジにかけます。
- ②春キャベツは食べやすい大きさにざく切り、ミニトマトは半分にする。
- ③深めのフライパンにオリーブ油・にんにくを入れて熱し、あさり・白ワインを入れてふたをして、あさりの口が開くまで加熱する。
- ④③に①・②を入れてふたをし、春キャベツがしんなりしたら、さつと混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤皿に④を盛りつけ、みじん切りにしたイタリアンパセリをふる。



- ・スパゲティを入れて和え、味を調えると春野菜の Pasta になります。
- ・グリーンアスパラガスや豆類(グリーンピース・そらまめ)などを足してもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 206kcal

