

ダイニングメニュー

あさをたくさん使ったごはんがすすむおかず

あさりときのこのこの佃煮風



■材料〈4人分〉(作りやすい分量)

あさり(殻つき)・・・2パック(約360g)
 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
 生しいたけ・・・・・・・・1パック(約90g)
 ぶなしめじ・・・・・・・・1パック
 しょうが・・・・・・・・・・・・1片
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 こい口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 たまりしょうゆ・・・・・・・・大さじ1

■作り方…調理時間約20分

- ①あさはよく洗い、鍋に入れ、酒を入れて蒸す。
- ②①の蒸し汁はこして、あさりの身は外しておく。
- ③生しいたけはうすくスライスし、ぶなしめじはいしづきを取り、ほぐし、しょうがは千切りにする。
- ④鍋に②の蒸し汁・砂糖・みりん・こい口しょうゆ・たまりしょうゆ・③のしょうがを入れ、煮立てる。
- ⑤②のあさりの身・③の生しいたけ・ぶなしめじを加えて沸かし、一度冷まし、再度火にかけ、汁気がなくなるまで煮詰める。

材料のアレンジ たまりしょうゆ(刺身しょうゆ)がない場合は、こい口しょうゆで代用できます。少なめの量で調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 82 kcal

