

2024年11月号

【料理名】かきと豆苗のオイル蒸し



【献立】

ひき肉とごぼうのペッパーチーズ炒め
白菜とにんじんのスープ

【調理時間】10分

【カロリー】130 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】（2人分）

かき……10粒（180g）

豆苗……1袋

A オリーブ油、酒……各大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

レモン（国産）の皮……適量

【作り方】

1. かきは塩水でふり洗いしてから水洗いし、水気を拭く。豆苗は長さを半分に切る。
2. フライパンに豆苗を広げてかきをのせ、Aを回しかける。ふたをして中火にかけ、蒸気が上がったから弱火にし、2分ほど蒸し煮にする。
3. 器に盛り、レモンの皮をすりおろして散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。