

2025年4月号

【料理名】あさりとグリーンピース、新じゃがのスープ煮



【献立】

にんじんと卵の塩炒め

ブロッコリーのチーズサラダ

【調理時間】15分

【カロリー】201 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】（2人分）

あさり（砂出し済み）……300g

グリーンピース……正味 70g

新じゃがいも……1個（200g）

A 水……300 ml

A タイム……4～5枝

バター……20g

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。
2. フライパンに①とAを入れ、ふたをして中火にかける。煮たら弱火で3分煮る。
3. ふたをとってあさり、グリーンピース、バターを加えて火を強め、煮たらふたをして弱火で5～6分煮る。味をみて塩で調える。

●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。