

うまみがたっぷり♪



# あさりと白菜のさっと煮



15分

1人分あたり  
48  
kcal

1/31(月)まで

うまみがたっぷり♪

## あさりと白菜のさっと煮

15分

1人分あたり  
48  
kcal



### 材料 (2人分)

あさり(砂抜き済み)	200g
白菜	4枚(200g)
長ねぎ	10cm
塩	小さじ1/4

### ☆煮汁

しょうが(薄切り)	2枚
酒	大さじ2
水	150cc
唐辛子(輪切り)	少々

- 1 白菜は3cm角に切る。ねぎは斜め1cm幅に切る。しょうがは千切りにする。
- 2 鍋にあさり、白菜、ねぎ、☆を入れて混ぜ、煮立ったらふたをしてあさりの口が開くまで中火で4分煮る。塩を加えて混ぜる。

あさは事前に砂抜きをし、すり合わせて洗っておきましょう。塩はあさりの塩分によって調整してください。