

調理例

## アサリの酒蒸し ガーリックバター風味

### 材料 (2人分)

- アサリ(生)… 1パック(300g 目安)
- ニンニク… 1かけら
- バター…適量 ○うすくち醤油…適量

### 作り方

- 01 アサリをボウルなどに移し、塩水を入れて一晩砂抜きします。
- 02 アサリとニンニクのみじん切りをフライパンに入れ、料理酒を入れて中火で蒸ます。アサリが口を開けるまでぐらいが目安です。辛味で鷹の爪、甘味でネギやタマネギを加えても Good!
- 03 バター・うすくち醤油を少量入れ味を整えながらしばらく火を通し完成！最後にお好みでパセリを。またパスタなどに合わせてもどうぞ！



からだにうれしい  
レシピ

2

February

# あさり ~Clams

### 健康ポイント ▶ ミネラル、ビタミン B12 が豊富！

- カルシウム、鉄分などミネラルが豊富
- ビタミンB12が多く、脳梗塞、脳溢血、脳血栓などの予防に
- タウリン入りで肝機能にもGood