



🍴 あさりのバター酒蒸し

おすすめの味わい: 辛口 中口



バターのコクでしっかりおかずに変身! 超スピードおつまみ!

調理時間: 10分

カロリー: 99Kcal (1人分)

塩分: 2.0g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(2人分)

あさり1パック

📏 水(1カップ)、

塩大さじ(1/2弱[海水=水の3%の塩分])

酒(60cc)、薄口醤油(大さじ1/2)、

バター(大さじ1)、青ねぎ小口切り(1本分)

作り方

- 1 あさはり📏に浸し、しばらく砂出しをする。(約1時間)
- 2 殻をこすりよく洗う。
- 3 フライパンにあさをりを並べ、酒をふり、蓋をして蒸し煮にする。
- 4 殻が開いたら、薄口醤油とバターを入れる。
- 5 器に盛り、青ねぎを散らす