



2020年8月

ハマグリのお酒蒸し (材料: 2人分) 【CAND キッチン No.11】



～材料～

ハマグリ : 2個 (200g)

水菜 : 10g

日本酒 : 大さじ4

<ネギ柚子胡椒ダレ>

ネギ : 15g

A 柚子胡椒 : 小さじ $\frac{1}{2}$

A 醤油 : 小さじ $\frac{1}{2}$

～栄養成分～ (一人前あたり)

エネルギー : 73 kcal

たんぱく質 : 6.2 g

脂質 : 0.6 g

炭水化物 : 3.6 g

食塩相当量 : 2.0 g

～手順～

1. ハマグリは砂抜きをしておく。
2. 水菜は3cm 間隔に切っておく。
3. フライパンに、1のハマグリと日本酒を入れ、ふたをして蒸す。
4. ハマグリが殻が開いたら、写真のように盛り付けて完成!!
5. お好みでネギ柚子胡椒ダレを添えると、アクセントがついて美味しいです!!

<ネギ柚子胡椒ダレ>

1. ネギはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせて完成!!