

あさりとキャベツのレンジ蒸

(包丁も使わずレンジだけで出きる超簡単手抜き料理、調理時間 10 分程度)



◇材料 (3人分)

- ・ あさり (殻付き) … 300 g
- ・ キ ャ ベ ツ … 300 g
- ・ ベ ー コ ン … 60 g

◇調味料

- ★ ニ ン ニ ク … 1 かけ
- ★ 塩 胡 椒 … 少々
- ★ 白 ワ イ ン … [お好みで☆入れなくてもよい]
- ★ 鶏 が ら ス ー プ … 小さじ 1 位
- ★ 唐 辛 子 … 小さめの半分ぐらい

*作 り 方

- ① あさりは薄い塩水の中に入れ砂を出し、こすり洗いをし殻の汚れを落とし、水気を切っておく。
- ② キャベツはざく切り。(手でちぎってもよい)
- ③ ニンニクはみじん切り(チューブでもよい)お好みで調整してください。
- ④ 唐辛子は輪切り。お好みで入れなくてもよい。
- ⑤ 胡椒(少々)
- ⑥ 耐熱ボールにキャベツ、あさりの順にのせ、調味料全てを散らして入れ、ふんわりラップをかけレンジ 600W 約 8 分～10 分(あさりの殻が開き火が通ったことを確認。キャベツはシャキシャキでもしっかり火を通してもお好みで加熱の時間調整。
- ⑦ 全体をよく混ぜ。器に盛り付ける。

**調理器具も使わずレンジだけで調理できる超簡単手抜き料理です。

あさりも冷凍ですと砂抜きの手間は省けます。

**パスタと和えても美味しいのでは？

渡部 あや子さん