

チカラ

あさりの力



あさりはミネラル、タウリン、亜鉛、ビタミンB2、鉄分を多く含み、疲労回復や美肌効果、更には貧血予防まで幅広い効能が期待できます。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

春キャベツとあさりのバジル風味

調理時間
15分

1人分
381kcal

春キャベツとあさりのバジル風味

調理時間

15分

1人分

381kcal

【材料/2人前】

あさり	150g
春キャベツ	150g
玉ねぎ	50g
にんにく	1/2かけ
赤唐辛子	1本
白ワイン	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
マ・マー スパゲティ(1.6mm)	150g
オリーブ油	大さじ1
バジル	2枝

【作り方】

- ①あさは砂だしし、よく洗う。春キャベツはひと口大のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。にんにくはつぶす。赤唐辛子は半分に切り、種を出す。
- ②フライパンにオリーブ油を温め、にんにく、赤唐辛子を加える。香りがでたら、玉ねぎを炒める。あさり、白ワインを加え、蓋をして2～3分、あさりの口が開くまで加熱する。塩、こしょうをする。
- ③「マ・マー スパゲティ(1.6mm)」は表示時間を目安に茹でる。茹で上がりの1～2分前に春キャベツを入れ、いっしょに茹で上げる。
- ④②に③を加えて混ぜる。火を止め、バジルをちぎって加える。

監修: ベターホームのお料理教室