



- 調理時間 30分
- エネルギー 233kcal
- 食塩相当量 3.9g

※エネルギー、食塩相当量は1人分です

カキと白菜のぷりぷり蒸し

● 材 料（4 人 分）

材 料	分 量
かき（むき身）	300g
子大豆もやし	1袋
たまねぎ	1個
にんじん	1／4本
＜季節の野菜＞	
白菜	2枚
しめじ	1パック
万能ねぎ	1／2束
ミツカン 料理酒	大さじ2
水	1／2カップ

材 料	分 量
ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず	適量
＜薬味＞	
柚子こしょう	適量
大根おろし	適量
スパゲティ	100g
湯	300ml
ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず	大さじ3
柚子こしょう	適量

● 作 り 方

- [1] かきは塩水で洗い水けをふきとる。たまねぎは1cm幅に切る。にんじんは薄切りにする。白菜の芯は縦に細切り、葉は一口大に切る。しめじは小房に分け、万能ねぎは4cm長さに切る。
- [2] ホットプレートに子大豆もやし、たまねぎ、白菜を混ぜて敷き、かきを真中にのせ、しめじ、にんじん、万能ねぎをまわりに彩りよくのせる。
- [3] 水と「料理酒」を加えてふたをして、強で加熱する。蒸気がでてきたら、蒸気を保てる程度に温度調節をし、7～8分程、全体に火が通るまで加熱する。
- [4] 「かおりの蔵 丸搾りゆず」でいただく。お好みで＜薬味＞を加える。

※※に、和風パスタを作る。
湯を加えて沸かし、パスタを2つに折って入れ、ふたをして表示より1分多くゆでる。
「かおりの蔵 丸搾りゆず」、ゆずこしょうを加えて味を調える。万能ねぎ（分量外）、切りのり（分量外）を散らす。