

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

あさりとキャベツの さっぱり蒸し

調理時間

15分

1人分

44kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



キャベツ

+

使ったのはコレ!



ミツカン
かおりの蔵®
丸搾りゆず
360ml

あさりとキャベツのさっぱり蒸し

材料/4人分

あさり	250g
キャベツ	1/4玉
しょうが	1かけ
赤とうがらし(小口切り)	適量
A	ミツカン かおりの蔵®丸搾りゆず
	酒
	大さじ3
	大さじ3

作り方

- ①あさは海水程度の塩水につけて砂だしし、貝同士をこすり合わせてよく洗う。
- ②キャベツはザク切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ③フライパンにA、あさり、しょうが、赤とうがらしを入れ、その上にキャベツをのせ、ふたをして中火で8分加熱する。
- ④あさりの口が開き、キャベツがしんなりしたら、ざっくり混ぜて器に盛る。

※調理時間に砂だし時間は含みません。