

# あさりの酒蒸し



## 作りかた

- あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **53 あさりの酒蒸し** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約4分

### 1回に作れる分量

1～2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

60kcal

### 塩分

1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

### 材料

	1人分	2人分
あさり（殻つき、砂抜きをした物）	150g	300g
酒	大さじ1・1/2	カップ1/4
バター	2g	4g

### ひとくちメモ

あさは3%の食塩水（分量外）に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさが半分つかる程度です。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

### あさりの酒蒸しのコツ

#### あさりの酒蒸しのあさりの砂をはかせるときの水の量は

あさが半分つかる程度にします。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

#### 加熱が足りなかったときは

**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。