



## 加熱の目安

約5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。

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	小さじ1/2	小さじ1

## 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** **54 あさりの酒蒸し** で加熱する。

## 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。