



## 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 **103 あさりの酒蒸し** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：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。  
このレシピはMRO-W10A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

あさりは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。食塩水の量はあさりが半分つか程度です。あさり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。