


# あさりとブロッコリーのオーブン焼き



加熱の目安
加熱：約18分
1回に作れる分量
1〜3人分

使用付属品
 焼網 テーブルプレート

カロリー	塩分
163kcal	1g


※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	3人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	75g	150g	225g
<b>A</b> ブロッコリー(小房に分ける)	50g	100g	150g
<b>A</b> オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>A</b> にんにく(すりおろす)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
ピザ用チーズ	20g	40g	60g

## あさりとブロッコリーのオーブン焼きのコツ

**冷凍せずに焼くときは**  
下ごしらえ①のみを行い、作りかた①〜③で加熱します。

## 関連するコツ

 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ


## 下ごしらえ

1. 冷凍保存袋(市販)に**A**を入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。
2. 別の保存袋に、保存袋より小さめに切ったオーブンシートを保存袋の中に入れ、水気をふき取ったあさりを入れ、密閉する。また別の保存袋にピザ用チーズを入れ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

1. オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
2. 保存袋からあさりを取り出し、オーブンシート中央に重ならないように寄せて並べる。
3. 保存袋から**A**を取り出し、あさりのまわりに並べ、**A**の上にチーズを散らし、**051 あさりとブロッコリーのオーブン焼き**で加熱する。

## 注意

 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**