

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 **085 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

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

あさり(殻つき、砂抜きをした物)

1人分

150g

2人分

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

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う程度です。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。