

レンジで♪あさりと春野菜のトマト蒸し



手動

レンジ

500W

加熱：約15分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

90kcal

塩分

1.8g

※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	2~3人分
あさり	300g
春キャベツ	3枚
新玉ねぎ	1個
トマト水煮缶	1缶
コンソメ顆粒	小さじ1
にんにくみじん切り	2かけ
塩、胡椒	少々

作りかた

- あさは塩水に入れ砂を吐かせます。（目安は水5カップ対塩大さじ1、冷暗所または冷蔵庫で30分~2時間）
- 砂抜きしたら、ザルに入れ擦り付けるように洗い、水を切っておきます。
- キャベツはざく切りにし、玉ねぎは太いくし切りにする。
- 耐熱皿にキャベツ→あさり→玉ねぎ→にんにく→コンソメ→塩胡椒をして
- トマト缶をドバッとあけたら、再び塩胡椒。
- ラップをして **レンジ** **500W** **15分** 加熱する。

調理のコツ・ポイント

タバスコや粉チーズも合います♡