



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 **074 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-WIA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。