

あさりのバター蒸し

昆布の風味とバターのコクが、食材の旨みを引き立たせます。パスタやパンに合わせてもおすすめ。

西武池袋本店 管理栄養士 豊泉



調理時間：10分(砂抜きの時間は除く)
1人分：70kcal

[材料(2人分)]

- ・あさり 150g
- ・アスパラガス 4本
- ・利尻昆布バター 小さじ2(8g)
(川島旅館/フレーバーバター)
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・レモン(くし切り) 1かけ

[作り方]

- ①あさりは殻をこすり合わせてよく洗い、ぬるま湯に5分ほどつけて砂抜きする。
- ②アスパラガスは下の固い部分を手で折り、下1/3部分をピーラーでむき、3~4等分に切る。
- ③フライパンに利尻昆布バター半量を熱し、あさり、アスパラガスを炒め、酒をふって蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④あさりの口が開いたら、残りのバター、しょうゆを加えてひと混ぜして盛り付ける。食べる直前にレモンをしぼってかける。