

6月号 あさりとう豆腐の蒸し炒め



レシピのポイント

旬のあさりを使った簡単レシピです。

豆腐にも、あさりの出汁とオイスターソースのコクが染みて、おいしくいただけます。

あさは塩分が多い食材なので、味付けは控えめがおすすめです。

材料（4人分）	
あさり（殻つき）	300g
木綿豆腐	200g
小ねぎ	3本
しょうが（千切り）	1/2かけ
酒	大さじ2
オイスターソース	小さじ2
こしょう	少々
油	大さじ1

栄養成分（1人分）	
エネルギー	90 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	5.6 g
炭水化物	2.1 g
食物繊維	0.7 g
カルシウム	71 mg
鉄分	2.0 mg
塩分	1.0 g

作り方

1. あさりは砂抜きし、よく洗う。
2. 豆腐はひと口大にちぎってキッチンペーパーの上に乗せておく。小ねぎは3cm幅に切る。
3. フライパンに油を熱し、しょうが、1のあさり、豆腐を入れてサッと混ぜ、酒をふって蓋をし、2分程蒸し焼きにする。
4. あさりの殻が開いたら、小ねぎ、オイスターソース、こしょうをふって混ぜ合わせる。



根室市ホームページで
レシピを公開中！