

東信水産  
お魚かんたんレシピ

調理時間 15分  
66kcal (1人分)



# あさりと春キャバツの 生姜酒蒸し

あさりの旨みとキャバツの甘みが  
相性抜群の、春らしい一品。  
生姜が全体をピリッと引き締めます。  
あっという間に仕上がるので、  
なにかと忙しい新年度にお役立てください。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。 <http://www.toshin.co.jp/>

# あさりと春キャバツの 生姜酒蒸し



材料(2人分)  
Cooking ingredients

- あさり(砂出ししてあるもの) 300g
- キャバツ.....1/6個
- 生姜(せん切り).....1片
- 酒.....1/4カップ
- 塩.....少々

Buon Appetito!

## 作り方 How to cook

- ① あさりは殻を二すり合わせるようにして洗う。  
キャバツは、芯は薄切りにし、葉はひとくち大に手でちぎる。
- ② 鍋にキャバツの芯、生姜、  
キャバツの葉、あさりの順でのせ、  
酒をまわしかける。
- ③ フタをして中火にかけ、  
あさりの口がひらいたら塩を  
ふりかける。



料理 料理家 渡部 和泉 ©東信水産株式会社