

あっさりアサリの酢みそあえ

エネルギー 104kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ アサリ 50g (20個)
- ・ 長ネギ 1 / 2本
- ・ ニラ 1たば

【調味料】

- ・ みそ 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 酢 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ かりゅうだし 少々
- ・ からし お好みで



あっさりアサリの酢みそあえ



あっさりアサリの酢みそあえ

①砂抜きをしてよく洗ったアサリを、
ひたひたのお湯でゆでる。



②長ネギとニラを3cmほどに切り、さっとゆでる。



あっさりアサリの酢みそ和え

③調味料を混ぜ合わせて酢みそをつくる。



あっさりアサリの酢みそあえ

- ④冷ましたアサリを、貝殻から身はずす。
アサリの身から水気を切っておく。



- ⑤アサリ・長ネギ・ニラに、酢みそをあえて完成。

