

## 春来! あっさりキャベツのワイン蒸し

エネルギー (1人前) 148kcal

### 【材料2人分】

- ・ あさり(砂抜き) 300g
- ・ 春キャベツ 1/2個(400g)
- ・ スナックえんどう 80g
- ・ ニンニク 1かけ
- ・ オリーブオイル 大さじ1



- ・ 白ワイン 大さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々



# 春来! あっさりキャベツのワイン蒸し

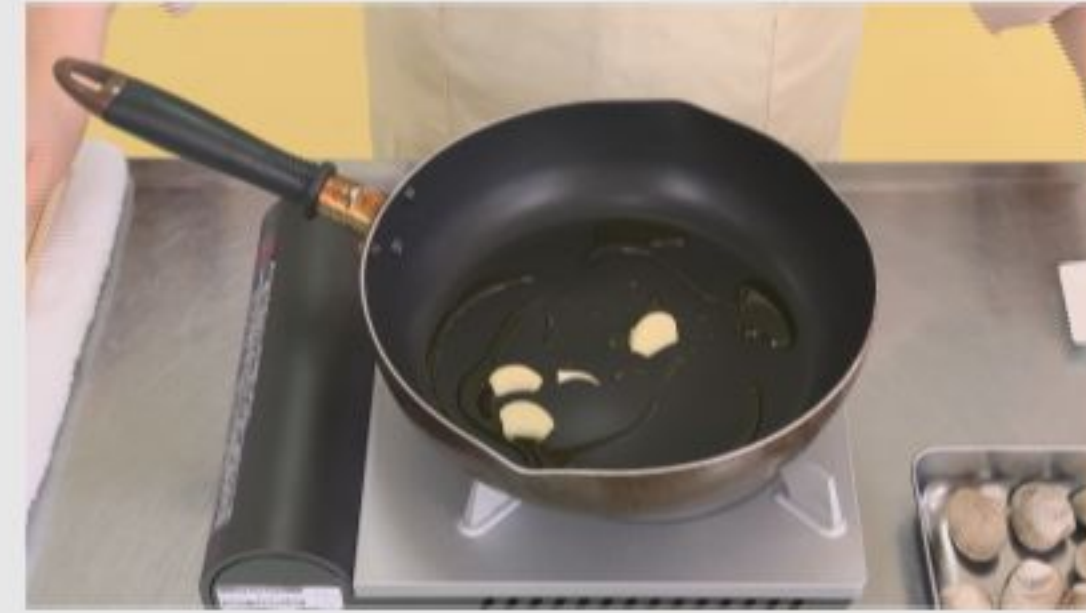
- ① キャベツを5cm角に切る。スナップえんどうのスジを取り、斜め半分に切る。ニンニクを縦半分に切る。
- ② 一晩塩水につけて砂抜きしたアサリを水洗いして、水気を切っておく。





# 春来! あっさりキャベツのワイン蒸し

③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、中火で加熱。



④ フライパンからニンニクの香りが立ってきたら、アサリを加えてさっと炒める。





## 春来! あっさりキャベツのワイン蒸し

- ⑤ フライパンに、キャベツ・スナップえんどうを広げるように乗せて、塩をふってからワインを振りかける。



- ⑥ フライパンにふたをして、中火で3分ほど蒸し煮にする。アサリの口が開いたらコショウを振って完成。

