

アスパラ、新わかめ、あさりの春の和え物

🕒 調理時間: 15分

📊 マグネシウム<1日の摂取量約1/2クリア>

🌿 材料 (2人分)



アスパラ	6本
水	大さじ1
新わかめ	120g
あさり	300g
酒	大さじ2
あさりの蒸し汁	大さじ2
【A】	
すりごま	大さじ1
レモン汁	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1/2

🌿 作り方

1. アスパラは下の硬い部分は切り、皮はピーラーで所々むいて水大さじ1といっしょに鍋に入れてフタをし、中火にかける。ペーパーシールがかかれば弱火にして柔らかくなるまで茹でる(約2分)。ザルに取って、3~4cm長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、新わかめを入れて色が変われば水水に取り、水気を切って食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にあさりと酒を入れてフタをして中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にする。あさりの口が開けば、ザルに取り、殻からはずしておく。蒸し汁は残して【A】に混ぜる。
4. ボウルに123を入れて和え、器に盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆あさは洗って、砂出しをする。
- ◆あさは加熱しすぎると硬くなるので注意する。