

パパッとできちゃう時短料理♪

あさりときのこの白ワイン蒸し

ふんわり蒸し煮にして、きのこの歯ごたえを楽しんで



🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国しめじ恵み・・・1/2パック

あさり・・・8個

菜の花・・・1/3束

ミニトマト・・・4個

にんにく・・・1片

オリーブ油・・・大さじ1

白ワイン・・・100cc

塩・こしょう・・・適量

🍴 1人前/約131kcal

🕒 調理時間/約10分

🍳 作り方

- 1 フライパンにつぶしたにんにくとオリーブ油を入れ、弱火にかける。
- 2 にんにくの香りが出てきたら、食べやすい大きさにほぐした雪国きのこ、あさり、菜の花、半割にしたミニトマトを加え、少し炒める。
- 3 白ワインを加え、アルコールを飛ばしたら、蓋をして蒸し煮にする。
- 4 塩・こしょうで味を整えてできあがり。

※あさに塩気があるので、塩の入れすぎに注意して！