

菜の花とあさりのガーリックソテー



- ①あさりを砂抜きする
- ②フライパンに油とニンニクを熱し、香りを出す
- ③あさりを入れ酒を振る。蓋をして少し蒸らし、菜の花を入れ、あさりが開くまで再度蓋をして蒸らす。

材料

あさり(殻付き)	150g
菜の花	50g
ニンニク	1片
酒	小2
油(オリーブオイル)	小1/2

エネルギー	65kcal
塩	0.9g

春に旬を向かえる菜の花はタンパク質が豊富な野菜です。
ビタミンCの含有量も多く、
レモンよりも豊富に含まれています。

