

1人分 57kcal 塩分 1.7g



# あさりと菜の花の煮びたし

## 作り方

- 1) 菜の花は茎のかたい部分を切って取り除き、サッと塩ゆでする。ゆで上がったら冷水で冷やし、水けをしぼって3cmの長さに切る。
- 2) あさりは水でサッと洗い、ざるに上げて水けをきる。
- 3) 鍋に水、だしパックを入れて火にかけ、沸騰したらAを加える。菜の花を入れ、再度沸騰したらあさりを加えてサッと煮て、器に盛り付ける。
- 4) 煮る時間が短いので、だしパックは沸騰してからではなく、水を火にかける時に一緒に入れます。

## 材料(2人分)

あさり(むき身)…60g  
菜の花…1/2把(80g)  
自家製だしパック  
(市販のだし取り用パックに削りがつお5gを詰めたもの)…1パック  
水…1カップ

### A)

濃口しょうゆ…小さじ1  
酒、みりん…各大さじ1  
塩…適量