

『春キャベツとアサリの塩蒸し炒め』

材料(2人分)

春キャベツ	大 4 ~ 5 枚
あさり (砂抜き済み)	200g
にんにく	1/4 かけ
オリーブオイル	小さじ 2
白ワイン (または酒)	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
こしょう	少量



作り方

- ① キャベツは大きめのざく切り、にんにくは薄切りにする。あさは殻をこすり合わせて洗う。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったらあさを加えて軽く炒める。白ワインを振ってふたをし、口が開くまで蒸す。
- ③ ふたをはずして強火にし、キャベツを加えて炒める。しんなりし始めたら火を止めて混ぜ、しんなりしたら塩・こしょうで味を調える。