

あさりとそら豆のアピージョ

材料(4人分)

- あさり(砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う)
.....200g
- にんにく(みじん切り).....2片
- 赤唐辛子.....1本
- オリーブオイル.....80ml
- そら豆(約1分茹で、薄皮をむく).....10個
- マッシュルーム(半分に切る).....4個
- ミントマト(半分に切る).....4個
- パセリ(みじん切り).....適量

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れて弱火で熱し、香りがしてきたら水切りしたあさりを加えてふたをし、中火で約4分揺すりながら火を通す。
- ② あさりが開いたら、そら豆・マッシュルーム・ミントマトを加え、再びふたをして約2分加熱する。野菜に火が通ったら皿に盛る。
- ③ ②にパセリをちらす。
お好みでバゲットをそえる。



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
190kcal

食塩相当量(1人分)
1.1g

四群点数
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に
対する目安。