

→今月の【 簡単レシピ 】2023/3月更新

今月は旬のアサリを使ったレシピをご紹介します👉。殻付きが食べたいけどちょっと面倒～という方にピッタリ!!むきアサリや冷凍アサリを使った簡単レシピで旬を味わってみましょう🍽

簡単レシピ 『むきアサリを使って旬を味わう』

むきアサリの深川風丼

※ 栄養量(1人分)エネルギー378kcal 塩分3.3g



【材料 1人分】

ご飯	150g
むきアサリ	50g
しめじ	30g
長ねぎ	20g
うす揚	1枚
卵	1個
出し汁	100g
だしの素	1g
濃口しょうゆ	小2(12g)
料理酒	小1(5g)
味噌	小1(6g)
砂糖	小2/3(2g)



【作り方】

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、長ねぎは斜め切、うす揚は短冊に切る
- ②鍋に出し汁、だしの素、①を入れて中火にかけ、蓋をして加熱する
- ③②にアサリを加えてひと煮たちしたら調味料を加え、溶き卵を回し入れて蓋をして半熟程度に火を通す
- ④丼にご飯を盛り、上から③をかける

むきアサリと菜の花の和え物

※ 栄養量(1人分)エネルギー57kcal 塩分1.1g



【材料 1人分】

むきアサリ	30g
菜の花	1/3P(50g)
乾燥ワカメ	1g
濃口しょうゆ	小1/2(3g)
練り辛子	1.5g

※酢味噌やわさびマヨネーズなどお好みでどうぞ!

【作り方】

- ①菜の花は硬い部分を1~2cm切落し、3cm長に切る。乾燥ワカメは水(分量外)で戻しておく
- ②鍋にお湯を沸かし、①の菜の花を塩ゆでして柔らかくなったら、戻したワカメとむきアサリを加えてひと煮たちさせる
- ③②をザルにあけて流水で粗熱を取り、軽く絞って調味料で和える