



あさりと菜の花のワイン蒸し

材料 2人分

あさり	250g	赤唐辛子	1本
菜の花	90g	白ワイン	大さじ1
にんにく	1片	オリーブ油	適量

作り方

- (下準備)

 - あさは塩水の入ったボウルに入れてアルミホイル等をかぶせて1時間以上おいて砂出しする。
 - 菜の花は水も5分程さらしておく。
- 菜の花は長さを半分に切る。にんにくは縦半分に切って芯を取り除き、潰す。赤唐辛子はヘタを切って爪楊枝で中の種を取り除き、半分に切る。
- あさは流水の下で殻と殻をこすり合わせるようにして洗って容器に入れる。
(1)の材料に加え、白ワインを回して入れる。
フタをして電子レンジ(500W)で5分加熱し、そのまま1分蒸らして取り出す。※(100W)で4分
- フタを開けて器に盛りお好みでオリーブ油をかける。