



ムール貝の白ワイン煮

Mussels Simmered in White Wine

白ワインとムール貝は相性もよく、
オードブルにおすすめです。
ムール貝の殻がクック膳の中で開いたら
出来上がりのサインです。

ムール貝 12個(550~600g)
にんにくみじん 2片
塩、胡椒 少々
白ワイン 100cc
オリーブオイル 大きじ2

- 1.ムール貝の殻をたわしなどできれいに洗い、水を入れたボウルに20分ほど浸けてから水分を十分に切る。
- 2.クック膳にオリーブオイル、にんにくみじんを入れ、フタなしで電子レンジで**40秒**加熱。ムール貝、白ワインを加えて中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**6~7分**加熱する。
- 3.ムール貝はかなりの塩分を含んでいるので、味を見てから塩、胡椒をする。