

あさり貝の鍋煎り

栄養価(1人分)

エネルギー	54 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	4.2 g
炭水化物	0.5 g
食物繊維	0.2 g
塩分	1.2 g
カルシウム	35 mg



材料(4人分)

あさり貝	200g
バター	20g 大さじ1と1/2強
青ねぎ	20g

作り方

- ① あさりを塩水に漬け、十分に砂をはかせる。
- ② 鍋にバターとあさり貝を入れて火にかけ、フタをして煎りつける。
- ③ コトコトと貝の音が鳴り、蓋が開いたら青ねぎを上から入れて、皿に盛る。

ひとくち×モ

あさりの旬は産卵期前の春。旨味のコハク酸と甘味のグリコーゲンを含むので、だしを使わなくても美味しく仕上がる。調理の際は、砂抜きをしっかりとすることがポイント。あさりには、アミノ酸の1種であるタウリンが含まれており、血管と肝臓を守る働きがある。

