



ゲンキ レシピ

生わかめのあさりスープ

○調理時間：15分 ○エネルギー：約40kcal
○塩分量：約2.2g

ミネラル豊富でシャキシャキおいしい



わかめは低カロリーでミネラルが豊富な食材です。塩蔵わかめや乾燥わかめなどが年中手に入りますが、3～5月は旬なので生のわかめを楽しみましょう。旬のわかめは肉厚で、シャキシャキしたみずみずしい歯応えも魅力。加熱するときには、食べる直前に加えて火を入れすぎないようにするのがポイントです。

材料(2人分)

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| ●あさり……100g | ●しょうゆ…大さじ1/2 | ●ゴマ油…大さじ1/2 |
| ●生わかめ…60g | ●コショウ…少々 | ●水………1.5カップ |
| ●ニンニク…1/2かけら | ●酒………大さじ1 | ●白ゴマ…小さじ1 |
| ●ネギ………10cm | | |

作り方

- 1 あさりは砂抜きしてよく洗う。ニンニクは細かく刻み、ネギは斜めに薄切りにしておく。
- 2 わかめは食べやすい大きさに切って、小さめのボウルに入れてしょうゆ、コショウで下味をつけておく。
- 3 鍋にゴマ油を熱し、ニンニクを炒め、あさり
を加えてサッと炒め、酒と水を加える。
- 4 途中でアクが出てきたら取り除き、ネギとわかめを入れる。
- 5 味をみて薄いようだったら塩で調え、器によそって白ゴマをふる。

缶詰でもOK。
汁ごと
使いましょう



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～