

* かきときのこの酒蒸し *



栄養価

エネルギー: 162kcal 塩分: 1.5g

材料 (2人分)

牡蠣: 180g
しめじ: 40g
エリンギ: 40g
ねぎ: 30g
ベーコン: 30g
油: 小さじ1
水: 大さじ2
酒: 大さじ2
こしょう: 少々

作り方

- ① 牡蠣を塩水で洗い、ペーパータオルで水気をふく。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ エリンギは短冊切りにする。
- ④ ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ ベーコンは短冊切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、ベーコン、きのこ、ねぎをさっと炒める。
- ⑦ いったん火を止め、⑥を周りに寄せてフライパンの中央を空ける。
- ⑧ 水と酒を注ぎ、牡蠣を並べる。
- ⑨ 火をつけて蓋をし、7~8分程度蒸す。

ポイント

牡蠣は、ビタミンB12 や鉄、亜鉛などのビタミン、ミネラルを豊富に含みます。
牡蠣やベーコンに含まれている塩分やうま味を利用し、シンプルな酒蒸しにします。
ほうれん草などお好みの野菜を加えてもいいですね。