



我が家の味自慢リレー



紹介者

吹上本町在住 奥貫 さく江 さん



材料（4人分）

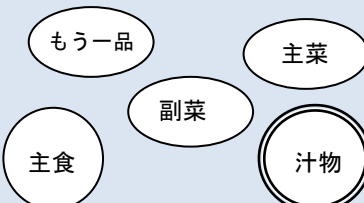
- あさり（殻つき） …… 450g
- にら …… 1束
- 長ねぎ …… 1/2本
- 根しょうが …… 1/2かけ
- 豆腐 …… 1丁
- 人参 …… 1/4本
- 豆板醤 …… 小さじ1/2
- 水 …… 900cc
- 中華だしの素（顆粒） …… 大さじ1強
- 酒 …… 大さじ1強
- 塩 …… 小さじ1/2強
- ごま油 …… 大さじ1と1/2

作り方

- (1) あさりは、塩水につけて砂抜きし、貝殻をこすり合わせてよく洗う。
- (2) にらは3cm位のざく切り、長ねぎはみじん切り、根しょうがは薄切りにする。
- (3) 鍋にごま油大さじ1を熱し、長ねぎと根しょうがを入れて炒め、香りがたったらあさりを加え、にらと豆板醤を加えてさっと炒める。
- (4) (3)に水と中華だしの素、酒を加え、あさりの口が開き始めたら1cm角に切った豆腐を加え、アクをとりながらさっと煮る。
- (5) 豆腐に火が通ったら、塩で味を調べ、ごま油大さじ1/2をたらして仕上げる。
- (6) 器に盛り、花型にんじんを飾る。



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「汁物」です。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 140kcal
- 炭水化物 …… 6.6g
- タンパク質 …… 11.2g
- 脂質 …… 7.2g
- 塩分 …… 1.8g