

# ブロッコリーのあさりソース

1人分栄養価

エネルギー 57kcal たんぱく質 6.1g

材料 4人分

脂質 2.7g 葉酸 109μg 塩分 0.6g

ブロッコリー	大1株	白ワイン	大さじ1
塩	小さじ1	ポン酢	
にんにく	ひとかけ	だし汁	大さじ1と1/2
赤唐辛子	1/2本	レモン汁	大さじ1 (1/3個分)
オリーブ油	大さじ1	しょうゆ	大さじ1/2
あさり(水煮缶詰)	70g	塩	少量

- 1 ブロッコリーは小房に分け、たっぷりの熱湯でかためにゆで、ざるにとり、水気をきる。
- 2 にんにくは薄切りに、赤唐辛子はぬるま湯につけ種を取り、小口切りにする。
- 3 あさは缶詰から出し、汁をきる。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ、熱くならないうちに、にんにく・赤唐辛子を入れて炒める。香りがでたら、あさを加えサッと炒め白ワインを入れて火を止める。(あさりソース)
- 5 ポン酢を作る。
- 6 皿に のブロッコリーを盛り付け、 のあさりソースを熱いうちに回しかけ、 のポン酢をかける。

