



71Kcal. 塩分0.6g、調理時間15分

<材料> 4人分

アサリ	1パック
なま麩	1/4本
ミニトマト(赤、黄)	各4個
にんにくみじん切り	1/2片分
白ワイン	大さじ2
水	カップ1と1/2
レモン薄切り	2枚
タイム、パセリ	
炒め用オリーブ油	大さじ1

<作り方>

1. なま麩は薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
2. 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ炒め香りが出たらあさりを入れ炒め、白ワインと水を加えふたをして蒸し煮する。
3. ハマグリのはたが開いたらレモン、タイムと1.を加え塩こしょうで味を整える。