



キャベツとあさりのバター蒸し

調理：北谷南部地区保健委員



主菜

(→) 見附のイメージキャブスタウ「ミック」

POINT!

- ・切って並べて蒸すだけの簡単調理！調味料も少ないので手軽にできます。
- ・くし形に切ると、芯まで余すことなく食べられます。
- ・彩りが華やかなので、おもてなし料理としてもおすすめ。

■材料（4人分）

- ・キャベツ…460g（芯も入れる）
- ・パプリカ（赤）…1/2個
- ・あさり（砂だし済）…殻付き320g
- ・小ねぎ…適量
- ・バター…8g×2個　・酒…大さじ4

■作り方（約15分）

- ①キャベツはくし形に切る。バターは室温に戻しておく。パプリカは1cm幅に切る。
- ②フライパンにキャベツ、パプリカを並べ、その上にあさりを置いて、バターを全体に散らす。酒をまわしかけて蓋をして中火にかける。
- ③煮立ったら少し火を弱め、10分加熱する。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす。

【1食分の栄養価】 エネルギー 90kcal　食塩相当量 1.2g