

## 2/23 (木) アサリと春野菜のさっと炒め (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

アサリ：1パック(10~20個)

菜の花：100g

キャベツ：100g

ミニトマト：5個

にんにく：1かけ

バター：20g

A 酒：大さじ2

玄米酢：大さじ1

塩こしょう：少々

- ① アサリは、殻と殻をこすり合わせるようにして水洗いし、ザルにあげる。
- ② 菜の花は花と茎に分け、茎は斜め半分に切る。キャベツは食べやすい大きさに切って、ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンに、バターと、②のにんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら、Aと①のアサリ・②の菜の花の茎・キャベツを加えて、ふたをし、1~2分ほど蒸し煮にする。
- ④ ③のフライパンのアサリの口が開いたら、②の菜の花の花の部分とミニトマトを加えて炒め、火が通ったら、塩こしょうを軽く振って、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。  
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。