



石狩地域で採れたブロッコリーを使用した

アサリとブロッコリーの アヒージョ風

Point & Trivia

・半分は明日用という場合、当日食べきるブロッコリーのみ調理して、アサリの入った鍋はそのまま。翌日、ブロッコリーと水少々を加え、煮ます。作り置きよりブロッコリーの色、鮮やか！

■作り方

1. ブロッコリーを切り分け、にんにくを千切りにします。
2. オイルを入れた鍋でにんにくとローレルを炒め、香りが出てきたら、アサリを加え、ふたをして弱火で蒸し煮にします。
3. アサリの口が開いたら、ブロッコリーを加えます。蒸し汁の味を確認します。
足りなければ、塩を加え、ブロッコリーに火が通れば（小さな房から引き上げる）出来上がり！

■材料（2～3人分）

- ・ブロッコリー 1/2株
(小さいものなら1株)
- ・あさり（砂出したもの） 1パック
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・ローレルの葉 1枚
- ・塩 少々
(アサリの塩分で充分です)



Recipe provided

蔵崎 美佳(くらさき みか)

野菜ソムリエプロ/上級食育アドバイザー

Self-PR

料理大好き、キッチンには実験室♪

野菜ソムリエコミュニティ札幌

