

☆あさりと豆腐と菜の花のんにくバター醤油☆

旬のあさりと菜の花をシンプル調理した、にんにくバター醤油が美味しい春を感じる一品です！



1人分

208kcal



パスタを入れて、
しょうゆや塩で味を
調節し、スープパスタに
してもGood★

🕒材料 / 2人分🕒

あさり 280g 菜の花 120g 絹ごし豆腐 300g(1パック) 小口ねぎ少々 にんにく少々
酒 100cc 水 200cc しょうゆ 小さじ 1/2 バター 10g 塩 適量



🎵作り方🎵



- ① フライパンに砂出ししたアサリを入れて、にんにくのすりおろし・酒を加えたらフタをして強火にかけ、口が開いたら水を入れてひと煮立ちさせる。
- ② 豆腐をスプーンですくって加え、菜の花を適当な大きさに切って加える。(菜の花は火を通しすぎると柔らかくなりすぎてしまうので注意してください☆2分位が調度良いですよ！)
- ③ 菜の花の茎が柔らかくなったらバターとしょうゆを入れ、味を調える。
- ④ ③の上から刻んだ小口ねぎをかけたら出来上がり！

★旬の食材★ 🌱菜の花🌱



菜の花は野菜の中でも**ビタミンC**を多く含むので、**風邪を予防したり、体の抵抗力を高める効果**があります。

ビタミンC

熱に弱く、水に溶けやすいので茹でる時間も短めに、洗った後も早めに水をきっておきましょう！！

ビタミンC + カルシウムでビタミンC 吸収 UP↑↑

カルシウムを多く含む食品には、干しえびや水菜、小松菜、生揚げ、牛乳、フロセスチーズ、高野豆腐などがあります。一緒に調理するなどして、上手に取り入れましょう。

