

8 野菜おかずのつくりおき3 「貝と野菜のオイル蒸し」

「貝のうまみがしみこませて、たっぷりの野菜を楽しむレシピです」

「水を入れないから、うまみが野菜にしみこみます」

【材料】 4人分

あさり 300g

好みの野菜（キャベツ、レタス、きのこ等） 300g

オリーブオイル 小さじ2

塩適量'（貝の塩分によって調節）

こしょう 少々

【作り方】

①貝は砂抜きしてから洗ってザルにあげる。野菜は食べやすく切る。

②フライパンにオリーブ油、貝と野菜を入れて中火にかける。フタをして3～4分、貝の口が空いたら火を止める。貝の塩分によって、足りなければ塩で味を調える。

【ワンポイントアレンジ】

① 牛乳（豆乳）を加えて、ミルクスープに

② レモン汁を加えてさっぱり

③ しょうゆ、しょうがの千切りを加えて、和風に

⑤ ごま油、おろしにんにくを加えて、中華風に

