

有明海から春のおくりもの うま味たっぷり！あさりのコース

※材料はすべて2人分

主食+主菜

有明海からのおくりもの ボンゴレ・ロツソ 391kcal

あさり	200g	①あさは3%の塩水に一晩つけて砂を吐かせ、水道水でこすり洗いし、ザルにあげておく。
ニンニク	1カケ	
ブロッコリー	40g	②ニンニクは麺棒でつぶす。ブロッコリーは一口大に切る。ミニトマトは横半分に、アンチョビは細かく刻む。
ミニトマト	4個	
白ワイン	50cc	③たっぷりの湯に、1%位の塩を入れ、スパゲティーを表示より少ない時間で茹で、残り1分でブロッコリーも入れる。
スパゲティー	160g	
トマト缶（カット）	100g	④フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火でじっくり香りを出し、アンチョビと鷹の爪も入れる。
オリーブオイル	大さじ1	
アンチョビ	1尾	⑤あさと白ワインを入れ、蓋をして蒸す。
鷹の爪（輪切り）	1/2本	
塩	少々	⑥ミニトマト、トマト缶、③、茹で汁少々を加え、塩・胡椒で味を整える。
黒胡椒	少々	



有明海から春のおくりもの うま味たっぷり！あさりのコース

※材料はすべて2人分

汁物

エキスたっぷり！あさりのチャウダー 136kcal

あさり	60g	① あさりと少量の水を鍋に入れ、加熱する。あさりの口が開いたら火を止め、身を取り出し煮汁もとっておく。
玉ねぎ	小1/4個 (40g)	
人参	20g	② 野菜類とベーコンはさいの目に切る。
じゃが芋	1/2個 (50g)	
ベーコン	1/2枚	③ サラダ油を熱して②を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、小麦粉を加えて炒める。
サラダ油	小さじ1	
小麦粉	大さじ1/2	④ ③にあさりの煮汁・スープを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。途中で牛乳を、仕上がりにあさりの身を加える。
コンブ・牛乳	各150ml	
パセリみじん切り	少々	⑤ 塩・胡椒で味を整え、パセリをふる。
塩	少々	
黒胡椒	少々	

