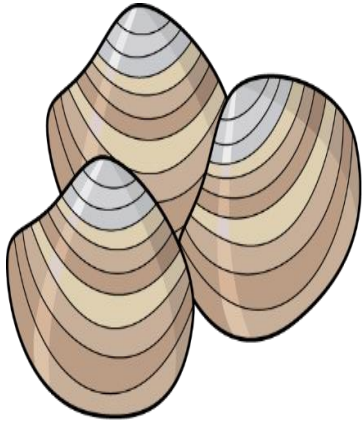


アサリとキャベツのバター焼き

【テーマ:春の食材を楽しもう】



イラストはイメージです

あさりには、鉄分・ビタミン・タウリンが豊富です
貧血の予防や、肝臓の機能を正常にする効果があります

キャベツには、ビタミンCが豊富です
胃の粘膜を保護する効果や、体の老化、美容効果、ストレス対策の効果があります

❀材料❀

あさり	250g
キャベツ	5～6枚
にんにく	1カケラ
塩コショウ	少々
バター	10g
醤油	小1

【作り方】

- 1.アサリは塩抜きしておきます
- 2.キャベツはざく切りに切っておきます
- 3.フライパンで油を引き、にんにくを炒めます
- 4.香りが出てきたら、キャベツ・アサリを入れ、塩コショウを入れます
- 5.蓋をして蒸し焼きにし、アサリの口が開いたらバターと醤油を入れて出来上がり