



# アスパラ・エリンギ・ あさりの酒蒸し

甘味と食感が楽しめる アスパラレシピ③

## アスパラ・エリンギ・あさりの酒蒸し

### 材 料 (2人分)

アスパラガス……………4本  
あさり(殻つき)…………200g  
エリンギ……………1/2パック  
☆酒……………大さじ2  
☆水……………大さじ1  
だしパックの中身  
……………ひとつまみ  
※本格・万能だしパック使用

- 1 あさは砂抜きし、ざるにあげておく。
- 2 アスパラは根元の硬い部分をピーラーで落とし斜めに切る。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
- 3 アスパラとエリンギは、ラップをして電子レンジで600W・1分ほど加熱する。
- 4 フライパンに☆を入れ、あさを加え中火にかける。
- 5 フタをして中火で蒸す。あさが開いたら③を入れる。
- 6 だしパックの中身をふりかけ、フタをして1分くらい蒸して、できあがり♪

### ポイント

あさりの砂抜きは3%の塩水で砂抜きし、殻をこすりあわせて洗う。バターを1かけら入れるとコクがでます。  
あさは加熱しすぎると身が小さくなってしまいますので注意してください。  
アスパラのハカマを取っていませんが、気になる方は取ってください。