



あさり水煮 使用レシピ

～風味豊かな むき身あさりの水煮です～

★あさりとアボガドのサラダ★

材料名(1人前)	数量(g)
アボガド	30
えび	10
あさり水煮(具)	15
白ワイン	4
マヨネーズ	7
オレンジジュース	2
ワインビネガー	1
オリーブ油	1
レモン汁	0.4
えびのゆで汁	1

<作り方>

- ① アボガドを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にえび、白ワインを入れて熱し、蒸し煮する。
- ③ マヨネーズ、オレンジジュース、ワインビネガー、オリーブ油、レモン汁、②のえびのゆで汁を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 器にあさり水煮(具)、アボガド、えびを盛り、ドレッシングをかける。



- まろやかなマヨネーズに、フルーツの甘酸っぱさを加え、さっぱりとした味付けに仕上げました。
- あさり水煮の代わりに、**はまぐり水煮**などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

★あさりの酢味噌和え★

材料名(1人前)	数量(g)
青ねぎ	12
わかめ(生)	5
あさり水煮(具)	15
味噌	4
酢	3
砂糖	2

<作り方>

- ① ゆでた青ねぎ、わかめを、食べやすい大きさに切る。
- ② 味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせ、酢味噌を作る。
- ③ 器に、あさり水煮(具)、わかめ、青ねぎを盛り、②の酢味噌をかける。



- あさりとねぎをコクのある酢味噌で和えた、相性の良い一品です。
- あさり水煮の代わりに、**はまぐり水煮**、**ほたて貝柱ほぐし身**などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

★ガーリックピラフ★

材料名(1人前)	数量(g)
あさり水煮(具)	25
あさり水煮(液)	10
青ねぎ	10
にんにく	1
油	5
白ワイン	5
ごはん	180
醤油	2
塩	1
こしょう	少々

<作り方>

- ① 青ねぎを小口切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、にんにくを炒め、さらに、あさり水煮(具)、(液)、青ねぎ、白ワインを加えて炒める。
- ③ 醤油、塩、こしょうを加え、味を調える。
- ④ ご飯を混ぜ合わせ、器に盛る。



- あさりのだしがよくきいた、混ぜ込みごはんです。
- にんにく、醤油を炒めた香りが広がり、食欲をそそります。
- あさり水煮の液にも、貝のうま味がたっぷり含まれておりますので、一緒にご使用いただくとおいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄
サラダ	142kcal	5.5g	12.2g	2.9g	125mg	252mg	18mg	69mg	1.8mg
酢味噌	36kcal	3.5g	0.6g	4.6g	276mg	80mg	24mg	35mg	1.7mg
ピラフ	383kcal	9.4g	6.1g	68.7g	589mg	94mg	26mg	107mg	2.8mg