

❀ あさりの柳川風(4人分)

- ・むきあさり 200g
- ・ごぼう 1本(150g)
- ・油揚げ 2枚(20g)
- ・長ねぎ 2本(100g)
- ・卵 4ヶ
- ・だし汁 3カップ(600cc)
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・おろし生姜 大さじ1
- ・きざみのり 適量

- ①ごぼうは、皮を包丁の背などでこそぎ落とし、ささがきにし、しばらく酢水にさらした後、水気をきる。
- ②油揚げは、熱湯をかけ油抜きをし、5mm幅の細切りにする。
- ③長ねぎは、斜め切りにする。
- ④鍋にだし汁、調味料、おろし生姜、①②、を入れ軟らかくなるまで10分程煮る。
- ⑤④にむきあさり、③を加え、更に5分程煮る。
- ⑥卵を溶き、⑤の鍋にまわし入れ、火を止め、蓋をして蒸らす。
- ⑦器に盛り付け、きざみのりを飾る。

1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	216kcal	20g	143mg	16.7mg	2.2g