



あさり料理の新定番!オイスターソースを使った食欲そそるアレンジで、旬の旨みが引き立ちます。

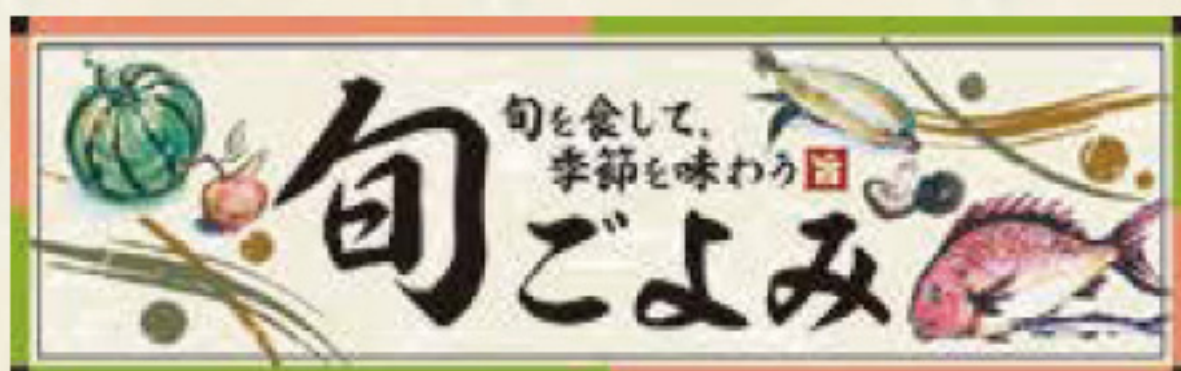
あさりとねぎのオイスター蒸し炒め

材料(2人分)

- あさり …1パック(200~300g)
- 白ねぎ ……1本
- にんじん ……20g
- にんにく ……小さじ1
- しょうが ……小さじ1
- 酒 ……大さじ2
- ごま油 ……大さじ1
- オイスターソース ……大さじ1

作り方

- 1 白ねぎは斜め切り、にんじんは千切り、にんにくとしょうがはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンにごま油、にんにく、しょうがを温め、香りが出るまで炒める。
- 3 ねぎと砂抜きしたあさを加えて中火で炒め、酒を入れて蓋をする。
- 4 あさりの口が開いたら、にんじんとオイスターソースを加えて炒め合わせる。



色鮮やか、風味豊かな春の味覚を食卓の主役に。豆腐を使うことで、ヘルシーかつボリューム満点!

極太アスパラと豆腐のキッシュ

材料(2人分)

- 極太アスパラ ……2本
- 絹豆腐 ……80g
- 卵 ……2個
- ベーコン ……1枚
- ピザ用チーズ ……40g
- オリーブオイル ……適量
- 塩こしょう ……適量

作り方

- 1 絹豆腐をなめらかにつぶし、溶き卵、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 2 1cm幅に切ったベーコンとピザ用チーズを加え、耐熱皿に流し入れる。
- 3 オーブンを180℃に予熱する。
- 4 ②に極太アスパラをのせてオリーブオイルをかけ、オーブンで15分~20分こんがり焼く。