

電子レンジで簡単！！

白菜とあさりのバター蒸し ～レモン風味～

材料 2人分

- 白菜 1/8 個
- ムキあさり 50g
- バター 8g
- おろしにんにく 0.5cm
- 料理酒 大さじ1杯
- 塩 小さじ 1/8杯 (少々)
- こしょう 少々
- レモン果汁 小さじ1杯
- きざみパセリ 小さじ1/2杯



1人分 64 Kcal 塩分 0.9 g

作り方

- 1・白菜は葉と芯の部分に分け、芯は薄い一口大に切り葉は食べやすい大きさにちぎる
- 2・耐熱容器におろしにんにく・料理酒・塩・こしょうを合わせ、あさりと白菜を加え混ぜる
- 3・2にバターを乗せ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する
- 4・3に火が通ったらレモン汁をかけ混ぜ合わせる
- 5・器に盛りパセリを散らして出来上がり♪



社会医療法人延山会 西成病院・栄養科 2020.11