



Fresh Seafood!
鯛とあさりの白ワイン蒸し

Cai
～鯛～
簡単にできて豪華な一品です。野菜は
お好みのものを。



調理時間
10分

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

Fresh Seafood!
鯛とあさりの白ワイン蒸し

326 kcal(1人分)
調理時間 10分

材料 (2人前)

- 鯛……………2切
- あさり……………200g
- 新玉ねぎ……………1/2個
- セロリ……………1/2本
- アスパラガス……………4本
- プチトマト……………4個
- 塩……………適量
- こしょう……………適量
- 白ワイン……………50ml
- オリーブ油……………大さじ1

作りかた

1. 鯛は塩、こしょうをしてしばらくおく。あさりは塩水につけて砂出しをしてからこすりあわせてよく洗う。
2. 新玉ねぎは繊維に直角に1cm幅に切る。セロリはななめ薄切りにする。アスパラガスは4等分にする。
3. フライパンに玉ねぎとセロリを全体に敷き、鯛を離して乗せ、あさり、プチトマト、アスパラガスを散らす。
4. 白ワインとオリーブ油を回しかけてふたをして火にかける。
5. あさりの口が開いたら出来上がり。

Point/

野菜を敷いた上に鯛を離して乗せます。

