

# 4月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜 100g

【1人分栄養価】 エネルギー144kcal  
たんぱく質16.6g 食塩相当量1.3g

## あさりとたららの洋風蒸し



### 材料【4人分】

あさり	200g	にんにく	1かけ
たら	4切	薄力粉	大さじ1
キャベツ	1/4個	オリーブ油	小さじ4
ブロッコリー	1/2個	酒	大さじ4
ミニトマト	4個	水	100ml

### 【作り方】

①あさりは塩水(水500mlに対して塩大さじ1)につけて砂抜きする。殻をよく洗ってから水気を切っておく。



②たらは塩(分量外)を軽く振って10分ほどおき、キッチンペーパーで水分をふき取る。薄力粉をまぶす。



③キャベツはざく切り、ブロッコリーは子房に分けて洗い、ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。



④フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら②を皮目から焼く。



⑤魚を裏返したら、隙間に野菜とあさりを入れ、水と酒を入れて蓋をして10分蒸し焼きにする。貝が開き、魚に火が通ったら皿に盛り付ける。



あさりの塩味とうまみで野菜も沢山食べられます。あさりはビタミンB12が豊富に含まれ、たんぱく質や脂質の代謝を円滑にしてくれます。