＼教えて／

みんなのうちのごはん

今月のテーマ

アサリを使った料理

和食、イタリアン、韓国料理など
様々な料理のアサリレシピをご紹介♪

クラムチャウダー

Time 参考調理時間：約20分　Kcal 1人あたり：約230kcal

関市
けとこさん
美味しくて、体が温まります！

材料（4人分）

アサリの剥き身…60g
にんじん…1/2本
玉ねぎ…1/2個
ジャガイモ…1個
薄力粉…大さじ2
固形コンソメ…1個
牛乳…200ml
水…400ml
バター…20g
塩・こしょう…適量

作り方

❶にんじん、玉ねぎ、ジャガイモは皮をむき細かく刻む。
❷鍋にバターを溶かし、①、アサリの剥き身を炒めたら薄力粉を振り入れさらに炒める。
❸②の鍋に水、牛乳、コンソメを入れて煮立てないように火を通し、塩・こしょうで味を調える。

これがおすすめ

美濃せいきょう牛乳（超高温殺菌／緑）
蔵 1L
本体価格 248円
税込価格 267円

アサリと山菜のチヂミ

Time 参考調理時間：約15分　Kcal 1人あたり：約290kcal

中津川市
いもちゃんさん
水煮缶を使って簡単に作りました。アサリの旨味が美味しいです。

材料（4人分）

アサリ水煮缶…1缶（60g）
にんじん…1/2本
山菜水煮…100g
ごま油…大さじ2
A
- 薄力粉…100g
- 片栗粉…50g
- 水…200ml
- たまご…1個
- 塩…小さじ1/2

B（タレ）
- しょうゆ…大さじ2
- 酢…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- すりごま…大さじ1

作り方

❶アサリの缶詰は剥き身と汁に分けておく。にんじんは千切りに、山菜水煮は水をきる。
❷Aとアサリの缶汁と水を混ぜ合わせ、①を加え均一に混ぜる。
❸フライパンにごま油をひき、②をおたま1杯ずつ流し入れ、うすくのばして弱火で両面焼く。
❹食べやすく切り、Bを合わせたタレを添える。

これがおすすめ

国産山菜ミックス水煮
100g
本体価格 298円
税込価格 321円

アサリと春キャベツのガーリック蒸し

Time 参考調理時間：約10分　Kcal 1人あたり：約87kcal

瑞穂市
まかりさん
工程②でアンチョビを加えてアヒージョ風にしても美味しいですよ。

材料（4人分）

アサリ…20粒
春キャベツ…1/4個
オリーブオイル…大さじ2
ニンニク…1片
鷹の爪…1本
クレイジーソルト…適量

作り方

❶アサリは洗って水けをよく切っておく。春キャベツは一口大にカットして、電子レンジでしんなりする程度に加熱する。
❷フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニク、鷹の爪、クレイジーソルト適量を入れて火にかける。
❸②に①を加えたらふたをして、アサリの口が開いたら火を止めてざっくり混ぜる。

これでもできます

冷凍あさり（加熱調理用）
凍 300g
本体価格 680円
税込価格 734円

アサリのピラフ

Time 参考調理時間：約1時間　Kcal 1人あたり：約211kcal

可児市
さゆなおママさん
粒コーンやタマネギのみじん切りを炒めて混ぜても美味しいですよ。

材料（4人分）

米…2合
アサリ…12粒
竹の子水煮…100g
菜花…1束（200g）
トマト水煮（缶）…100g
塩…小さじ1/2
コショウ…少々
コンソメ…大さじ1
バター…10g
ローリエ…1枚
パセリ…適量

作り方

❶米は洗っておく。竹の子水煮、菜花は食べやすい大きさに切り、菜花は軽くゆでる。
❷炊飯釜に米、トマトの水煮を入れて2合のメモリまで水を足す。塩、コショウ、コンソメ、バターを加えて混ぜ、砂抜きをしてよく洗ったアサリ、竹の子、ローリエをのせて炊飯する。
❸炊きあがったら菜花を混ぜ合わせ、皿に盛りパセリのみじん切りをふりかける。

これがおすすめ

国内産たけのこ水煮（スライス）
蔵 180g
本体価格 398円
税込価格 429円