



ハピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2003年4月号より」

あさりと春野菜のスープ・・・あさりを使っておかずプラスワン



- 1 アサリは洗って分量の水、酒を加えて火にかけます。
- 2 ふきは長さ3cmに切り、菜の花はかたゆでして水にとり、長さ3cmに切って水けを絞ります。
- 3 アサリの口が開いたら2を加えて少し煮、しょうゆと塩で味つけして器に注ぎ分け、土しょうがのせん切りを加えます。



材料(4人分)

アサリ(殻付き)	400g
ふきの水焄	長さ20cm×2本
菜の花	1/3束
土しょうが	薄切り2枚
水	3カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々