



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2003年4月号より」

あさりの春雨炒め・・・あさりを使っておかずプラスワン



- 1 戻した春雨は水けをきってざく切りにし、赤唐辛子は種を取って輪切りにします。
- 2 サラダ油で赤唐辛子を炒め、洗ったアサリと味付きメンマも加えてざっと炒め、鶏ガラスープを加えて煮ます。
- 3 アサリの口が開いてきたら残りの調味料と春雨を加え、時々混ぜながら煮、汁けがほとんどなくなったら火を止めてあさつきの小口切りを散らします。

材料(4人分)

アサリ(殻付き)	500g
春雨	60g
味付きメンマ	60g
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ1
鶏ガラスープ	2カップ
酒、オイスターソース	各大さじ1
塩、こしょう	各少々
あさつき	3本