

# 動脈硬化予防食レシピ



## あさりとスナップえんどうの炒め蒸し

□材料(二人分)

あさり 150g

(砂抜きしてよく洗ったもの)

スナップえんどう 150g

にんにく 1かけ

☆しょうゆ 小さじ1

☆さとう ひとつまみ

☆こしょう 少々

☆酒 大さじ1



□作り方

①スナップえんどうは筋を取る。にんにくは薄切りにする。

②フライパンにサラダ油1/2を入れ中火で熱し、にんにく、あさりを入れてさっと炒め、スナップえんどうを加えて炒め合わせる。

③酒大さじ1をふり、ふたをする。貝が開いたら火を強め、☆を加えて全体にからめる。



あさりの上手な砂抜き法

海水程度の塩水(水500mlに塩大さじ1杯)と、あさがりにならないくらいのサイズのバットを用意します。

バットにあさを置いて、あさりの頭が少し出るくらいひたひたに塩水を注ぎます。

勢いよく砂をはくことがある、かつ、あさは暗いと塩を良く吐くので、

上に新聞紙を1枚乗せておくことをオススメします。

スーパーで買って来たものなら2~3時間、潮干狩りで取ったものなら一晩程度常温で砂抜きしましょう。