



オススメ!
簡単朝ごはんレシピ

中標津町食生活改善協議会
提供レシピ

キャベツとアサリの煮浸し風



材料(1人分)

キャベツ	1/8個	
殻つきあさり	70g (砂だしたのもの)	
油揚げ	小1/2枚	
A	だし汁	50cc
	酒	大さじ1/2
	しょう油	小さじ1/2
	塩	少々
酢	少々	

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。
油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、2cm角に切る
- ② アサリは殻同士をこすり合わせて洗う
- ③ 鍋にAを合わせて煮立て、①加えて中火で2分煮る
- ④ ③にアサリを加えて、殻が開くまで蓋をして煮て、酢を加える