



サッとゆでたとうなにアサリのうま味がからんで美味しい とうなとアサリのホットサラダ

材料(4人分)

アサリ…………… 200g
とうな…………… 200g
ミニトマト…………… 6個
ニンニク…………… 2片
オリーブオイル ……大さじ2
塩…………… 小さじ1/3
しょうゆ…………… 大さじ2

作り方

- ①アサリは砂抜きして殻をこすり合わせるように洗い、水気を切る。
- ②とうなは熱湯で30秒ゆでて冷水に取り、水気をしぼって3cmの長さに切りそろえる。
- ③ミニトマトは、ヘタを取る。ニンニクはみじん切りにする。
- ④フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて火にかけて、香りが出たらアサリを入れて炒める。アサリの殻が開いたら塩としょうゆをまわし入れ、とうなとミニトマトを加えてひと混ぜして火を止める。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----