

生産者さん おじゃましま〜す

春のあさはよう太って おいしいよお。「国内産活あさり」



「国内産活あさり」の記事は7ページ▶

- P1 岩手ボランティアバス報告
- P2 遠野通信
「防災を日頃から心がけましょう」
- P3 クロスワードクイズ
きれいの術
- P4 ぱるメール
公告
- P5 イベント情報
ミラフロレス
- P6 「組合員さんのお声をもとに」
- P8 特集
「国内産活あさり」
(8~7ページ)
Pa・ぱっとクッキング



Pa・ぱっとクッキング 73

「国内産活あさり」を使って

あさりのレンジリゾット

材料・2人分

<2人前410kcal>
あさり…1パック(220g)
白ワイン ……大1
ご飯 ……茶碗2杯
① オリーブ油 ……大2
にんにくみじん切り…小1
② 玉ねぎみじん切り
……………1/4個
スープの素 ……小1
粉チーズ ……大1
菜の花 ……1/2束
塩・こしょう…各少々

*あさりのうま味を
レンジで手早く

作り方

- ①耐熱容器に水洗いしたあざりとワインを入れ、ラップをかけてレンジで2~4分加熱して、飾り用に殻付きを6個残して、身ははずす。
- ②別の耐熱容器に①を入れ、レンジで1分30秒加熱する。
- ③①で出た汁と水を合わせて230ccにし、②に入れ、ご飯、スープの素、ザク切りの菜の花を加え、ラップをしてレンジで3分加熱する。
- ④③に①のあさりのむき身を加え、塩・こしょう・粉チーズを混ぜて味を調え、器に盛り、殻付きあさをトッピングする。

