



あさりのオイル煮と いろいろ蒸し野菜



材料 2人分

あさり	10粒
オリーブオイル	50cc
にんにく	1片
ローリエ	1枚
じゃがいも	大1個
フロッコリー	6房
ミニトマト	8個
フランスパン	2人分
油	適量
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5

作り方

- ① あさりは砂抜きをして洗い、ペーパーで水分を取っておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、あさり、にんにく、ローリエを入れて中火で3分加熱する。弱火にして6~7分加熱する。
- ③ じゃがいもは一口大にカットする。
- ④ じゃがいも、水1カップをフライパンに入れ、ふたをして火にかける。煮立ったら弱火にし、4分蒸し煮にする。フロッコリー、ミニトマトを加えさらに3分加熱する。
- ⑤ ④に一口大にカットしたフランスパンをのせ、ふたをして3分加熱する。
- ⑥ ②を小さな器に入れ、野菜やパンをつけながら食べる。