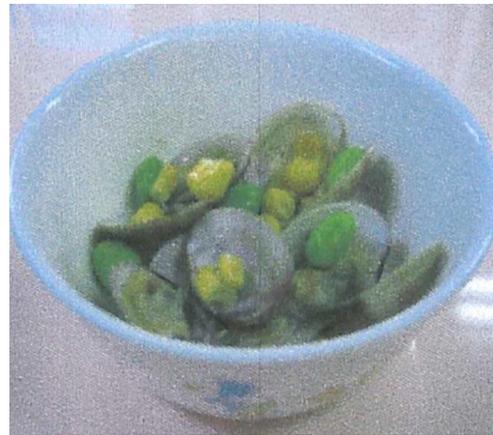


あさりとコーンのソテー

材料 (1人分)

| | |
|-------|-----|
| あさり | 40g |
| コーン缶 | 5g |
| 枝豆 | 5g |
| オリーブ油 | 1cc |
| 塩こしょう | 少々 |
| にんにく | 少々 |
| 酒 | 1cc |



作り方

- ①あさは殻ごと洗っておく。枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ②にんにくをオリーブ油で炒め、あさを加え、酒、塩こしょうを加えてふたをする。
- ③あさが開いてきたら、枝豆とコーンを加え、さっと炒める。