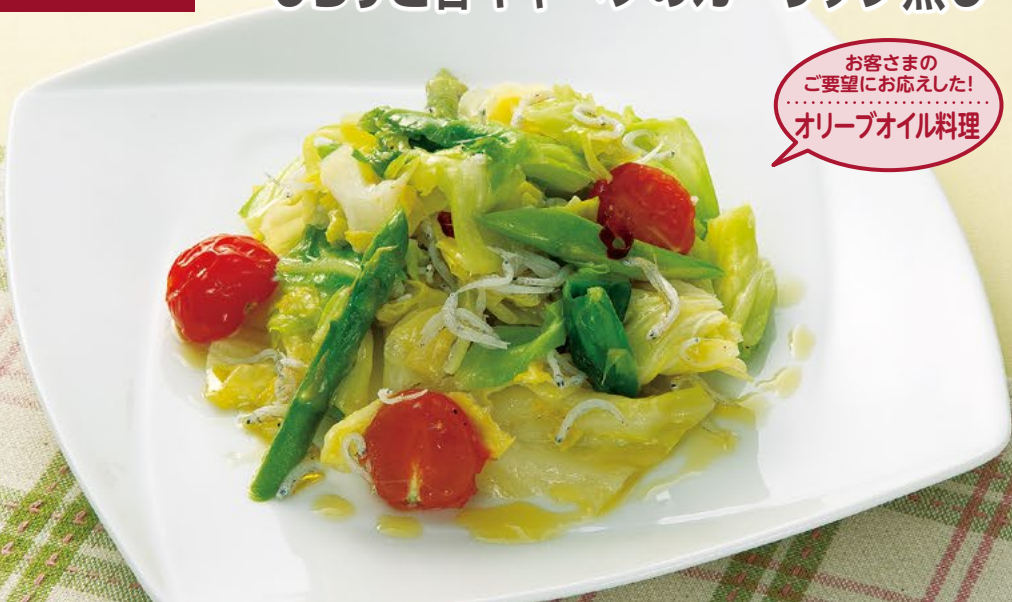


## ダイニングメニュー

オリーブオイルの香りがおいしさアップ!

# しらすと春キャベツのガーリック蒸し

お客様の  
ご要望にお応えした!  
オリーブオイル料理



### ■ 材料〈4人分〉

しらす……………50g  
 春キャベツ……………1/2玉  
 グリーンアスパラガス……………4本  
 ミニトマト……………6個  
 オリーブ油……………大さじ2  
 にんにく……………1片  
 唐がらし(輪切り)……………ひとつまみ  
 酒(または白ワイン)……………少々  
 塩……………少々  
 黒こしょう……………少々  
 エクストラバージンオリーブ油…大さじ1~2

### ■ 作り方…調理時間約20分

- ①春キャベツはひと口大、グリーンアスパラガスは3~4cm長さ、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油・にんにくのみじん切り・唐がらしを入れて熱し、①の春キャベツ・グリーンアスパラガスをさっと炒める。
- ③②に①のミニトマト・しらすを入れて、酒(または白ワイン)・塩をふり、ふたをして3~4分蒸す。
- ④ふたを取り、黒こしょうで味を調える。
- ⑤④を皿に盛りつけ、エクストラバージンオリーブ油を少々かける。



しらすを豚肉やあさりに代えてもおいしいです。

### 食事 バランスガイド

1人あたり: 195 kcal

