



209
Kcal



▲サワラは、他の材料と一緒に炒めないのがポイント。スープを多めにしてパスタ料理にしても最高！



調理担当

(社)日本ソムリエ協会
認定 ソムリエ

庄内ざっこ 店長

齋藤 亮一



「庄内ざっこ」

鶴岡市本町1丁目8-41 tel.0235-24-1613

簡単、豪華なメイン料理！フライパンで炒めて蒸すだけ！ サワラとアサリのニンニク蒸し

材料(4人分)

サワラ	2冊
アサリ	150g
アスパラ	2本
しいたけ	2個
しめじ	50g
バター	10g
サラダ油	適量
ニンニク	1片
一味唐辛子	適量

A

だし汁
.....210cc
みりん
.....40cc
淡口しょうゆ
.....30cc
酒
.....30cc

- 1 サワラを大きめに切って塩をふる
- 2 フライパンにサラダ油を入れ最初にサワラの皮を下にして中火(少し強め)で焼き、もう片面はサッと焼いて取り出す
- 3 バターを入れ、ニンニクときのご類を炒めてからアサリ・アスパラを入れさらに炒める
- 4 3に炒めたサワラを戻して、Aを入れふたをしてアサリが開くまで蒸らしたらできあがり
- 5 器に盛り一味唐辛子をお好みでかけていただく

※サワラとアサリからも味がでるのでだし汁は、水でもOK

サワラが
活きる
アサリ
仕立て
*

