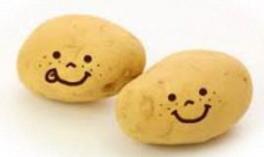




あさりのオイル煮と いろいろ蒸し野菜



材料 2人分

あさり	10粒	じゃがいも	大1個
オリーブオイル	50cc	フロッキー	6房
にんにく	1片	ミニトマト	8個
ローリエ	1枚	フランスパン	2人分



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1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。フロッキー、ミニトマトを加えさらに3分加熱する。
- ⑤④に1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。
- ⑥②は小さな器に入れ、野菜やパンをつけながら食べる。