



あさりの旨味と野菜の甘さが絶妙♪
あさりと野菜のワイン煮

残ったスープにご飯を入れてリゾットにしても！

材料(3~4人分)

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| あさり(大) 400~500g | タイム(生) 適量 |
| キャベツ 大3枚 | 塩・こしょう 各少々 |
| ミニトマト 10個 | |
| 黄パプリカ 1個 | |
| 白ワイン 100ml | |
| 水 50ml | |

作り方

- ① あさは塩水に入れて砂抜きをし、殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。キャベツは芯を取り除き、ひと口大のザク切りにする。トマトはヘタを取り、横半分に切る。パプリカはヘタと種を取り、ひと口大に切る。
- ② キャセロールにキャベツ、パプリカ、あさり、トマトを入れ、白ワインと水を回し入れ、タイムをのせる。
- ③ アルミ箔で落とし蓋をしてから、キャセロールの蓋をして調理モード「煮る」で13分加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。汁ごといただく。