



メモ

タラの代わりに、鯛など淡白な白身魚

キャベツの代わりに、ブロッコリー、  
わかめ、ネギ、アスパラ、トマトなど



## Recipe タラとアサリとキャベツの酒蒸し

材料 ( 人分)

・タラ	2切れ
・アサリ	250g
・キャベツ	1/6ヶ位
★水	100cc
★酒	大2
★醤油	大1/2
★砂糖	ひとつまみ

作り方

- ①タラは一口大に斜めのとぎ切りにする。  
アサリは砂出しし、殻をこすり洗いする。  
キャベツは一口大に切る
- ②フライパン (大) に、①を並べ、★を入れ、  
蓋をして蒸し焼き。あさりの殻が開いたら完成。