

地産地消 おいしい宮崎



【ホウレンソウとアサリのバター蒸し】



田代はま子さん(たしろ・はまこ)さん

材料(2人分)

ホウレンソウ	100g	レモン	25g
アサリ(殻付き) ※砂抜きしたもの	200g	バター	20g
		塩	少々

手順

- (1) ホウレンソウは塩ゆでする。軽くゆがいたら、水にさらす。
しっかりと水気をとって、3センチほどの長さに切る。
- (2) アサリは貝殻をこすりながら、塩水で洗っておく
- (3) レモンは8等分に切っておく。
- (4) フライパンにアサリ、バターを入れて中火にかけて、蓋をする。
アサリの口が開いたら、ホウレンソウを加える。
- (5) 全体に、軽く火が通ったら火を止める。仕上げにレモン汁を回しかけたら完成。