



電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



アサリ

旬:4~10月

アサリのボンゴレスパゲティ

貝塚に見られるように、古来から一番多く食べられた二枚貝です。加熱すれば年中食べられますが、春から夏にかけてが旬です。



1人分
451kcal

材料 (4人分)

- 殻付きアサリ ————— 24個
- 白ワイン ————— 大さじ2
- 唐辛子(小口切り) ——— 適量
- にんにく(みじん切り) — 1片
- オリーブオイル ————— 大さじ1~2
- 塩・こしょう ————— 少々
- スパゲティ(茹でておく) — 400g

●作り方 [500Wのレンジを使用したレシピです。お使いのレンジに合わせて時間調整してください。]

- ①砂抜きしたアサリを深めの耐熱皿に入れ白ワイン、唐辛子、にんにく、オリーブオイルを加え、ラップをしてレンジで1分半加熱します。
- ②上下を混ぜ、さらに1分半加熱しアサリの口を開かせます。
- ③アサリの汁は、味をみて塩・こしょうで味を調べておきます。
- ④茹でておいたスパゲティは、オリーブオイルを混ぜておき、③をからめ、②を混ぜて仕上げます。