

小松菜とあさりのマヨ和え



《材料》 2人前

小松菜	1束
あさりの剥き身	50g
酒	大さじ2
醤油	大さじ2

《下準備》

- ① 小松菜を茹で、水気をしぼって3cmぐらいの長さに切っておく。
- ② ボウルにマヨネーズと醤油を混ぜてソースを作っておく。

ソースの材料	
マヨネーズ	大さじ1
醤油	お好みの量

《作り方》

1. あさりを洗う。
2. フライパンで1.のあさりを酒と醤油で炒める。
3. 粗熱をとった2.のあさりと①の小松菜を②のソースで和え、器に盛り付けて、できあがり。

オススメポイント

- ・ 鉄分・ビタミンB12が豊富に含まれるあさりは、貧血や低血圧の人によい食材といわれています。
- ・ サラダ感覚でお召し上がりいただける簡単レシピです。
- ・ お好みで、ソースを和えずに、かけて食べてもよいでしょう。