

木更津あさりと色々野菜 バジル炒め

調理時間：約 10 分

材料 (3 人分)

あさり	180g
(砂を吐かせ、こすり合わせてよく洗う)	
ミニトマト (ヘタを取り湯むき)	8 粒
しいたけ (そぎ切り)	2 枚
黄パプリカ (種を取り乱切り)	30g
茄子 (3cmの乱切り)	50g
バジル (ざく切り)	7g
白葱 (1cm幅の斜め切り)	40g
生姜 (1cm×4cmの短冊切り)	8g
日本酒	150cc
薄口醤油	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
水	50cc

作り方

- 1 あさり・日本酒・水を入れふたをする。中火で煮て、あさりの貝が開いたら一度あさりを取り出す。
- 2 180度の油に茄子を入れ、しっかり揚げて取り出す。
- 3 鍋の油を戻し、ねぎ・生姜・しいたけ・黄パプリカを炒める。そこへ茄子を加え、うすくちしょうゆ・オイスターソース・砂糖で味付けし、あさり・トマトを加え全体を混ぜる。
- 4 仕上げにバジルを加え、すぐ器に盛り、完成。

Point

- * あさりには火を通し過ぎないようにします。(固くならないように)
- * バジルには加熱せず、すぐ盛り付けましょう。

