

## 春のアヒージョ

## 材料(2人分)

過回服

- ・あさり(殻つき)…100g
- ・ホタルイカ(市販のボイル品)…20匹
- ・アスパラガス…2本
- ・新じゃがいも…1個
- ・ミニトマト…4個
- ・オリーブオイル…大さじ4
- ・にんにく…1片
- •唐辛子…1本
- ・塩…小さじ1/6
- ・こしょう…少々
- ・ドライパセリ…少々

## 作り方

- あさりは殻をこすり合わせて洗う。ホタルイカは 硬い目玉とくちばしを取る。
- ② アスパラガスは3~4cmに切る。じゃがいもはよく 洗い皮ごとくし型に切る。ミニトマトはヘタをとる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにく、 塩、唐辛子を入れて弱火にかけ、オイルに香りを つける。
- 香りが立ったら、あさり、じゃがいも、ミニトマトを加えて中火で加熱し、あさりの口が開き始めたら、ホタルイカ、アスパラガスを加え、あさりの口がすべて開くまで加熱する。パセリとこしょうを振る。

栄養成分(1人分)

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

熱量…336kcal たんぱく質…6.9g 脂質…28.4g 炭水化物…10.3g(食物繊維…5.7g) 食塩相当量…1.2g