

## 春キャベツとアサリ炒め



### 材料（4人分）

春キャベツ	1/2個
アサリ	12粒
たけのこ（水煮）	100g
鶏ガラスープ	200cc
サラダ油	少々
ディル（お好みで）	適量

### ①

春キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。ボウルにサラダ油を回しかけてから軽く混ぜ、キャベツをオイルでコーティングする。



### ②

たけのこ（水煮）は薄切りにする。



### ③

フライパンに鶏ガラスープ、アサリ、たけのこを入れて加熱する。沸騰したらキャベツを加えてふたをし、蒸し炒めにする。



④

1～2分経ったらふたを外し、軽く混ぜて出来上がり。



### POINT !

キャベツは食感を残すために、熱し過ぎないようにしましょう。オイルでコーティングしているので、1～2分熱するだけで十分火が通ります。

### ちょっとアレンジ

今回はサラダ油を使用しましたが、ごま油やオリーブオイルを使用すると、また違った風味を楽しめます。味付けは鶏ガラスープのみなので、味が薄く感じる場合は、しょうゆを適量足してみてください。