

アスパラのあさり入りレモンマリネ

1人分 181Kcal



【材料 (4人分)】

アスパラ	20本
塩	適量
(冷) あさり	100g
酒	30cc
レモンスライス	8枚

②

レモンの絞り汁	50cc
あさりの蒸し汁	50cc
オリーブオイル	50cc
塩	少々
胡椒	少々

ピンクペッパー (あれば) 少々

【作り方】

- ①アスパラは下処理をして、さっと塩ゆでして氷水に取る。
- ②冷凍あさりは酒をふり、少し蒸し煮する (蒸し汁は残しておく)。
- ③②の材料を混ぜ合わせ、あさりとレモンスライスも加えてレモンマリネ液を作る。
- ④①のアスパラをバットに入れ、③をかけ少し味をなじませ、器に美しく盛りいただく。

* レモンの旬は12月～1月。