

## 富士早生キャベツを使った あさりとキャベツのジェノベーゼ炒め

<< 見た目・栄養・時短に優れた洋風レシピ >>



### 材料（2人分）

富士早生キャベツ	1/2 玉
あさり	200 g
白ワイン	250 ml(あさが浸る程度)
市販のジェノベーゼソース（パスタ用）	2 袋分
塩	少々

### アピールポイント；

味はもちろん、キャベツのビタミン C と、アサリの鉄分やビタミン B12 は一緒に摂ることで吸収効率が上がるので、栄養面でも相性が抜群です。パスタソースと炒めるだけの時短レシピですので、忙しくてもしっかり栄養を摂りたい人にお勧めしたい一品です！

**レシピ作成；** 栃木県立宇都宮白楊高等学校  
食品科学科 食品製造分会 Y・R・Y

### 作り方

#### <事前準備>

- ・あさは砂抜きをしておく。
- ・キャベツは水で洗い、ざく切りにする。

- ① 砂抜きしたあさをフライパンに入れ中火で軽く炒める。
- ② ある程度温まったら白ワインをあさが浸る程度注ぎ、酒蒸しにする。
- ③ 白ワインが蒸発しきる前に、キャベツを加えあさとともに炒める。
- ④ キャベツがしんなりしてきたら、ジェノベーゼソースを加え全体によくなじませる。
- ⑤ お皿に盛りつけ完成。

### ※POINT

ジェノベーゼソースのみの味付けになっているので、最後は塩で味を調整してください。

