

## 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(あさりが浸る程度)
市販のジェノベーゼソース (パスタ用)	2袋分
塩	少々

### ----- 作り方 -----

#### ＜事前準備＞

- ・あさり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 砂抜きしたあさり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りが浸る程度注ぎ、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りとともに炒める。
- 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。

### 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所以、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

### ※POINT

ジェノベーゼソースのみの味付けになつてないので、最後は塩で味を調えてください。

