

キャベツとあさりの炒め物

1人分 196kcal 食塩相当量 1.2g

材料：2人分

キャベツ 100g (1/8個)

あさり(むき身) 50g

ウィンナー 60g

スナップえんどう 40g

バター 大さじ1

白ワイン 大さじ1

塩・こしょう 少々

- ① キャベツを食べやすい大きさにざく切りします。
- ② ウィンナーを5mm厚さくらいで斜めに切り、スナップえんどうの筋を取って斜め切りにします。
- ③ フライパンにバターを敷き、ウィンナーをさっと炒め、①を炒めます。
- ④ キャベツがしんなりしてきたらあさり、スナップえんどうを加えて炒め、白ワイン、塩、こしょうで味を調えます。

