

# <キャベツとあさりのさっぱり煮>



## ○材料

キャベツ・小 1/4 個

あさり殻付き・・・15 個位  
(200g)

塩・・・少々



## ○作り方

鍋に水をたっぷり入れて、砂を吐かせた、あさりを入れ火にかけるキャベツを手でちぎりながら加え、キャベツがやわらかくなったら、軽く塩で味付けをする。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)