

ムール貝のワイン蒸し

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：193kcal／食塩相当量：2.7g]

ぷりっぷりの貝と深いうまみのスープがたまらない一品。パスタを入れて、ボンゴレにしても！



材料 (8人分)

| | |
|-------------------|-------|
| ムール貝 | 2000g |
| <材料a> | |
| タマネギ (薄切り) | 1個 |
| セロリ (薄切り) | 1本 |
| ニンニク (みじん切り) | 2片 |
| バター | 40g |
| 塩 | 4g |
| 白ワイン | 400cc |
| イタリアンパセリ (粗みじん切り) | 適量 |

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

8人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 100% | 5分 | 200℃ |
| 2 | スチーム | - | 15分 | 130℃ |

下ごしらえ

- ・ムール貝は擦り合わせてよく洗い、足糸(ひげのようなもの)を貝が開く方向に引っ張って取り、すすぐ。
- ・ムール貝は砂出し不要。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1のホテルパンを取り出し、ムール貝をのせて、白ワインを回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛り、イタリアンパセリをちらす。



調理ポイント

◆ムール貝の大きさにより、【設定2】の加熱時間を加減すること。