



実習コーナー

## ガッテン流！アサリのみそ汁の作り方

2021年06月09日放送「まさか！？育てて最強「アサリ」新調理術」

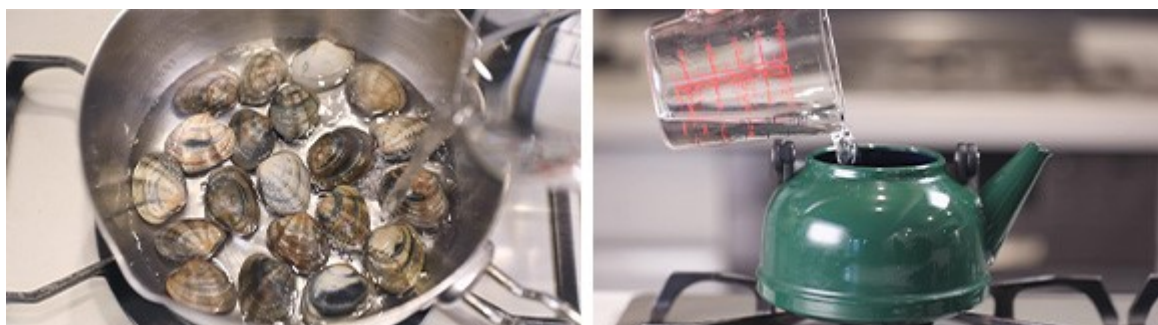


### 材料

- アサリ 200g～300g（かたくり粉を加えた塩水につけておいたもの）
- 水 400ml
- みそ 大さじ1程度

### 作り方

1. アサリが半分くらいつかるまで水を入れ、残りの水は、沸騰させておく。



2. 強火で加熱し、アサリの半数が開いたら、火を消し、沸かしておいたお湯を追加する。



3. フタをして蒸らす。

★保温時間は、アサリの大きさがティースプーン以下だと2分、それより大きければ、3分が目安。



4. 最後に、みそを溶いたらできあがり。

**NHK**

Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。