

## 料理:ムール貝の白ワイン蒸し



シンプルに蒸し上げたムール貝のおいしさがぎゅっと詰まった一品。簡単で、しかも素材の味を楽しめる調理法です。

### 作り方

1. ムール貝は洗って汚れなどを取り除きます。足糸はちょうつがいの部分を上にして、足糸を下に引くと簡単にとれます。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1とニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで温めます。
3. 2にムール貝を入れ、白ワインを回し入れます。  
ムール貝の口が開いて、実がプリツとなれば出来上がり。

(605kcal)

### 材料

ムール貝 約 800g(殻込みで)  
白ワイン お好み  
ニンニク 1 かけ みじん切り

### ワンポイント

火加減に注意！  
弱火だとムールの口が開かない場合があります。3分を目安に加熱しましょう！