

2024年10月号

【料理名】ほたてとえのきの梅おかかあえ



【献立】

豚肉と小松菜のしゃぶしゃぶ 練りごまダレ  
大根の昆布茶漬け

【調理時間】 5分

【カロリー】 79 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2人分）

ほたて貝柱（刺身用）…… 4個（120g）

えのきたけ……100g

梅干し（塩分10%）…… 2個（正味30g）

削りかつお……少々

【作り方】

1. ほたては半分に切る。
2. えのきは根元を落として長さ半分に切る。耐熱皿に入れて酒大さじ1をふり、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。
3. 梅干しは種を除いてたたく。
4. ボウルに①～③と削りかつおを合わせてあえる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。