

# スチームかきのマスタードパン粉焼き

【150kcal/1人当り】

調理時間  
5分



大きくてジューシーなスチームかきに、  
粒マスタードとパン粉をのせてカリッとトーストするだけ。  
加熱してあるから、5分でワインに合うおしゃれおつまみが  
楽々完成!

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)

スチームかき	6~8粒
パン粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
塩	適宜



## 作り方

1. ココット型2つにスチームかきをのせ、塩をふり粒マスタードをぬる。
2. パン粉をふりかけ、オリーブオイルをかける。トースターで焼き目がつくまで焼く。



東信水産×クニヒロ  
スチームかき

東信水産全店にて販売中!!

## スチームかきのマスタードパン粉焼き

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>  
料理 渡部 和泉

