

## かきの春菊ソース

【221kcal/1人当り】

調理時間  
15分

栄養豊富な春菊をソースにした、かきのソテー。  
ソースを多めに作って、かきと一緒にパスタとからめるのもおすすめです。



東信水産お魚かんたんレシピ

### 材料 (2人分)

かき	180g
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ2
薄力粉	適宜
春菊	1/4束
オリーブ油	大さじ2
レモン汁・塩・砂糖	各小さじ1/2
こしょう	少々



### 作り方

1. 春菊は葉をつみ、  
残りのAとともに、ブレンダーでペースト状にする。
2. かきはボウルに入れ、塩をふり、やさしく手で  
混ぜるようにして汚れを落とし、水を取り替えながら  
数回洗う。キッチンペーパーでよく水気をふきとり、  
薄力粉を両面にはたく。フライパンに油をしいて熱し、  
両面焼く。
3. 皿に①の春菊ソースをしき、かきをのせる。



## かきの春菊ソース

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

