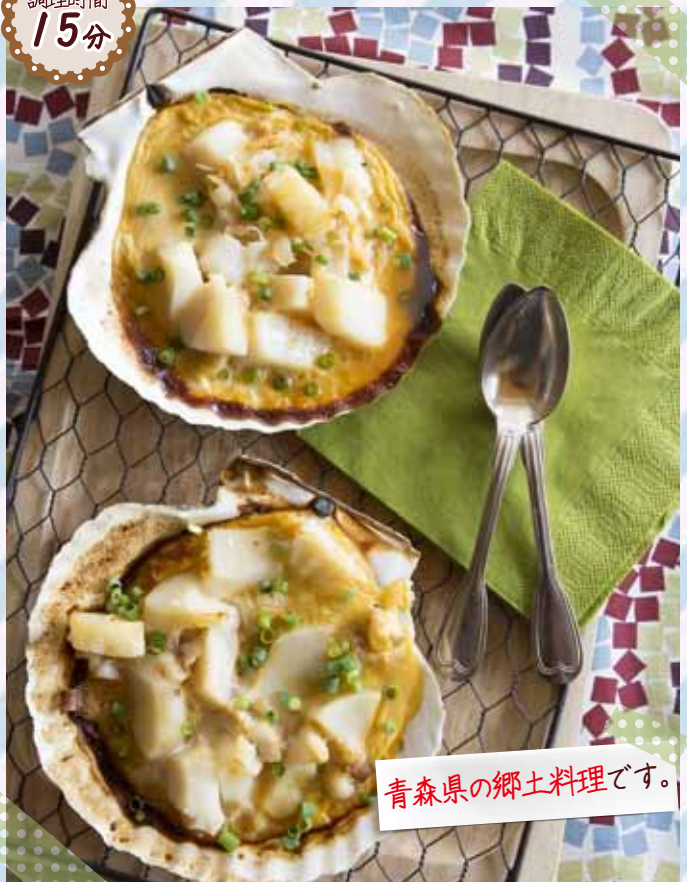


ホタテの貝焼き味噌

【107kcal / 1人当り】

調理時間
15分



青森県の郷土料理です。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

ホタテ貝柱 …………… 2個
卵 …………… 1個
味噌 …………… 小さじ2
小ねぎ (小口切り) …… 適宜
ホタテの殻(あれば) …… 2枚



作り方

1. ホタテのウロとエラを取り除き、ヒモは塩でもんでから水で洗う。貝柱とヒモを一口大に切る。
2. 味噌を大きじ1の熱湯で溶かし、溶き卵に加えよく混ぜる。
3. 殻に貝柱とヒモのをせ、2の卵液を注ぎ、トースターで10分ほど焼く。
4. 仕上げに小ねぎを散らす。



point!

ホタテの殻がなければ、ご家庭にあるココット皿や耐熱容器でも代用していただけます。



ホタテの貝焼き味噌

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

