

貝類

レトルトしじみのペペロンチーノ風炒め

砂抜き不要のレトルトしじみでつくる時短レシピ。しじみの旨味とねぎの香ばしさが後を引きまします。

調理時間

5分

1人当たり

120kcal

調理方法

炒める



東信水産のプライベートブランド商品
「小川原湖産大和しじみ」(青森県産)を使用!



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・小川原湖産大和しじみ (レトルト) 1袋(150g)
- ・長ねぎ 1本
- ・にんにく 1片
- ・赤唐辛子(小口切り) 1本分
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 大さじ1



POINT①

生のしじみを使用する場合は、1%の塩水に浸し、砂抜きをしてください。

●作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切りにする。にんにくは芯を取り除いてからみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。香りがたったら中火にして長ねぎを入れてザッと炒め、しじみと酒を加えフタをする。
- ③ しじみの口が開いたら火を止め、しょうゆを加え混ぜる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉