

2023年11月号

【料理名】かきのジョン コチュジャンソース



【献立】

小松菜の煮びたし

わかめと玉ねぎのスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 148 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2人分）

かき……8個（120g）

卵……1個

Aコチュジャン、しょうゆ……各小さじ1

A砂糖……小さじ2

A水……大さじ1

【作り方】

1. かきは洗って水気をきる。
2. 卵は塩ひとつまみを加えてときほぐす。
3. フライパンにごま油小さじ2をひき、弱火にかける。①に小麦粉を薄くまぶし、②にくぐらせてフライパンに並べ入れ、衣を固めるように両面を焼く。
4. ③をもう一度②にくぐらせて同様に焼く。
5. 器に盛り、混ぜ合わせたAを添える。

●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。