

2023年11月号

【料理名】カリフラワーとほたてのカクテルソース



【献立】

さつまいもの甘煮

せん切り野菜のスープ

【調理時間】15分

【カロリー】152 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】(2人分)

カリフラワー…… $\frac{1}{2}$ 株

ほたて貝柱……6個(120g)

A トマトケチャップ……大さじ2

A しょうゆ、ごま油、砂糖……各大さじ $\frac{1}{2}$

A しょうが(せん切り)……1かけ分

A にんにく(せん切り)…… $\frac{1}{2}$ 片分

A 酒……小さじ2

【作り方】

1. カリフラワーは小房に分け、塩を加えた湯でさっとゆでる。ざるに広げてさまし、厚みを2~3等分に切る。ほたては厚みを半分に切って熱湯でさっとゆで、氷水にとってさまし、水気を拭く。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. 器に①を交互に並べ、あればチャービルをあしらう。②を添え、かけていただく。

\*Aの酒は、アルコール分が気になる場合は水で代用します。

●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。