

2023年11月号

【料理名】ほたてとミニトマトのガーリック炒め



【献立】

マカロニサラダ

かぼちゃのポターージュ

【調理時間】15分

【カロリー】160 kcal

【塩分】1.1g

【主材料】（2人分）

ほたて貝柱……6個（120g）

ミニトマト……10個（100g）

にんにく…… $\frac{1}{2}$ 片

Aしょうゆ……小さじ2

Aバター……大さじ1弱

小ねぎ（小口切り）……適量

【作り方】

1. ほたては大きければ半分に切る。ミニトマトはへたを除いて縦半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに油小さじ2とバター少々を入れて中火にかけ、ほたてを並べ入れる。強めの中火で両面に焼き色をつけ、とり出す。
3. ②のフライパンににんにくを入れ、香りが出たらミニトマトを加えて少しくずれるくらいに炒める。
4. ②をもどし入れてAのしょうゆを加え、煮たったらバターを加えて火を止め、混ぜる。器に盛り、小ねぎを散らす。

●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。