

2024年5月号

【料理名】ほたてのサラダ パン粉ドレッシング



【献立】

春野菜の豆乳リゾット

パプリカのクリームチーズあえ

【調理時間】10分

【カロリー】204 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

ほたて貝柱（刺身用）……8個（120g）

レタス……3～4枚（150g）

水菜……40g

きゅうり……1本

A パン粉……大さじ5

A マヨネーズ……大さじ1

A おろしにんにく……少々

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. ほたては厚みを半分に切る。レタスはひと口大にちぎり、水菜はざく切りにする。きゅうりは縦半分の斜め薄切りにする。
2. ボウルに①を合わせ、オリーブ油大さじ1を回しかけてからめ、器に盛る。
3. フライパンにAを合わせて弱めの中火にかけ、ときどき混ぜながらいる。カリッとしてきつね色になったらしょうゆを回し入れて混ぜる。②にかけ、混ぜながらいただく。

●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。