

2025年5月号

【料理名】ほたてときゅうりのブルスケッタ



【献立】

じゃがいもとベーコンのスパニッシュオムレツ
蒸しなすのマリネ

【調理時間】15分

【カロリー】268 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】(2人分)

ほたて貝柱(刺身用)……4個(80g)

A オリーブ油、酢……各小さじ1

A 塩……ふたつまみ

きゅうり…… $\frac{1}{2}$ 本

B オリーブ油……小さじ1

B 塩……ふたつまみ

バゲット(1cm厚さ)……6枚

C オリーブ油、粉チーズ……各小さじ1

C おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かしてほたてを入れ、表面の色が変わるまでゆでて冷水にとる。水気をきって7~8mm角に切り、Aをからめる。
2. きゅうりはすりおろして水気をきり、Bを加えて混ぜる。
3. Cを混ぜてバゲットの片面に塗り、オーブントースターできつね色になるまで焼く。①と②をのせ、器に盛って粗びき黒こしょう少々をふる。

●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。