

2025 年 7 月号

【料理名】きゅうりとほたての韓国風あえもの



【献立】

ベーコンとじゃがいものにんにく炒め

えのきたけとわかめのスープ

【調理時間】10 分

【カロリー】71 kcal

【塩分】0.9g

【主材料】（2 人分）

きゅうり…… 1 本

ほたて貝柱（生食用）……80g

セロリ…… $\frac{1}{4}$ 本

ねぎ…… 5 cm

A コチュジャン……小さじ $1\frac{1}{2}$

A 酢、しょうゆ……各小さじ 1

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{3}$

A ごま油……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. きゅうりとセロリは縦半分の斜め薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。ほたては半分に切る。
2. ボウルに A を合わせ、ほたてとねぎを加えてあえ、冷蔵庫に 5 分ほどおく。
3. 食べる直前にきゅうりとセロリを加えてあえる。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。