

2025 年 9 月号

【料理名】ほたてのコチュジャンあえ



【献立】

ベーコンとねぎのチヂミ

もやしとほうれんそうのナムル

【調理時間】 5 分

【カロリー】 189 kcal

【塩分】 1.2g

【主材料】（2 人分）

ほたて貝柱（刺身用）……10 個

A おろしにんにく……少々

A コチュジャン、ごま油……各小さじ 2

A しょうゆ……小さじ 1

A こしょう……少々

フリルレタスなど好みの葉野菜……適量

【作り方】

1. ほたては半分に切る。
2. ボウルに A を混ぜ合わせ、①を加えてあえる。
3. 器に葉野菜を敷いて②を盛る。

●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。