

2025 年 10 月号

【料理名】ほたての中国風ちらしずし



【献立】

青菜炒め

セロリと卵のスープ

【調理時間】15 分

【カロリー】402 kcal

【塩分】3.0g

【主材料】（2 人分）

ほたて貝柱…… 6 ～ 8 個（100g）

A しょうゆ……大さじ 1

A ごま油、砂糖、酢……各小さじ 1

A 豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$

A おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{3}$

炊きたてのご飯…… 1 合分

B 酢……大さじ 2

B 砂糖……大さじ 1

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

味つきザーサイ（せん切り）……20g

しょうが（せん切り）…… 1 かけ分

いり白ごま……大さじ 1

小ねぎ、パクチー……各適量

【作り方】

1. ほたては厚みを半分に切り、混ぜた A に 30 分ほど漬ける。
2. 混ぜた B をご飯に回しかけてさっくりと混ぜ、うちわであおぎながらさます。ザーサイ、しょうが、ごまを加えて混ぜ、器に盛る。
3. ①をのせ、小ねぎの小口切りと刻んだパクチーを散らす。

●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＝ 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。