

2026年1月号

【料理名】もちとほたての磯辺焼き



【作り方】(6個分)

1. しょうゆ大さじ2、砂糖とみりん各大さじ1は混ぜ合わせる。
2. 切りもち3個は横半分に切る。ほたて貝柱（刺身用）6個は水気を拭き、両面に十字に切りこみを入れて①のタレ大さじ1に漬ける。
3. グリルに②を並べて焼く。ほたては1分焼き、①をからめる。もちは膨らんで焼き目がつくまで焼き、①をからめる。
4. 焼きのり（全形）2枚はそれぞれ3等分に切り、③をのせて好みで七味唐辛子をふり、はさんでいただく。

●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。