

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をのせて好みに七味唐辛子をふり、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＝ 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。