

ホタテの貝焼き味噌

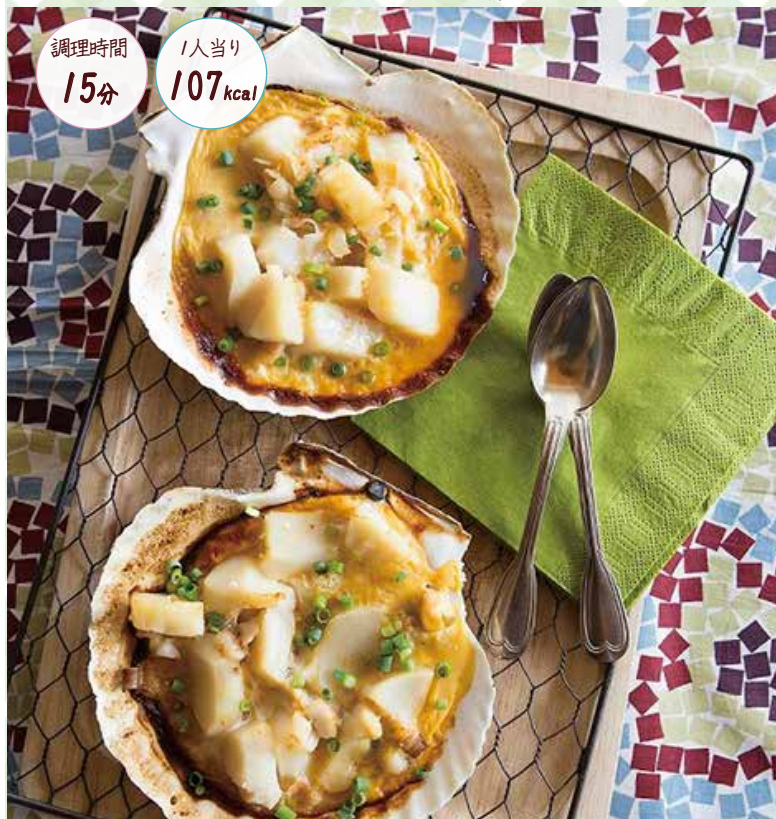
ホタテ貝の殻を鍋の代わりにして作る、青森県の郷土料理です。

調理時間

15分

1人当り

107kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ホタテ貝柱……………2個
- ・卵……………1個
- ・味噌……………小さじ2
- ・小ねぎ(小口切り)……適宜
- ・ホタテの殻(あれば)……2枚



●作り方

- ① ホタテのウロとエラを取り除き、ヒモは塩でもんでから水で洗う。貝柱とヒモを一口大に切る。
- ② 味噌を小さじ1の熱湯で溶かし、溶き卵に加えよく混ぜる。
- ③ 殻に貝柱とヒモをのせ、②の卵液を注ぎ、トースターで10分ほど焼く。



- ④ 仕上げに小ねぎを散らす。 **POINT!** ホタテの殻がなければ、ご家庭にあるココット皿や耐熱容器でも代用していただけます。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る