

えびとほたての焼きそうめん

たっぷりの海鮮から出る旨味があるから、味付けはシンプルに塩だけで。

調理時間

15分

1人当たり

393kcal



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)

- ・むきえび 200g
- ・ベビーほたて 150g
- ・そうめん 2束
- ・ニラ 1/3束
- ・にんじん 1/4本
- ・サラダ油 大さじ1と1/2
- ・塩 小さじ1



●作り方

- ①ニラは4cm長さに、にんじんは細切りにする。
えびはあれば背わたをとる。
- ②そうめんは硬めに茹で、流水で洗いぬめりをとる。しっかりと水気を切り、ボウルに入れて油大さじ1をまぶしておく。
- ③フライパンに残りの油をひき、えび、にんじん、ベビーほたてを入れ、サッと炒める。
- ④火が通ったらニラとそうめんを塩を入れ、混ぜ合わせる。

POINT①

そうめんは茹でてから油をまぶすと、束になりづらく、味も馴染みやすいです。



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