

平成29年7月28日(金)10:00~

ベビーホタテとコーンのピラフ (7~8人分)

ベビーホタテ 20個
米 3合(普通に炊く準備)
コーン 1カップ
バター 10g
コンソメ(顆粒) 小さじ1
塩・コショウ 少々
パセリ(みじん切り) 少々

- ① いつもどおりお米を炊く準備をしたものに、コンソメ、塩・コショウを混ぜる。
- ② ①の上にコーンとベビーホタテとバターを乗せ、炊飯器で炊く。
- ③ 炊きあがったらパセリを混ぜる。



ホタテ貝柱の皮なしシューマイ (4人分)

ほたて貝柱(4~5枚) 120g(1cm角切り)
豚ひき肉 250g
キャベツ 300g
(芯はそぎ切り、葉は5cm角切り)
片栗粉 大さじ3

A 砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/3
醤油 小さじ1
ごま油 小さじ1
玉ねぎ(みじん切り) 100g

- ① ボウルにひき肉とAを入れ、よく混ぜてからほたて貝柱を混ぜ、16個に丸く形を整える。
- ② フライパンにキャベツを入れ、その上に片栗粉をまぶした肉団子をのせ、水1カップを注いではじめ強火1分その後は中火で8分蓋をして蒸し煮する。
- ③ 盛り付けをし、からし醤油でいただきます。



ベーコン巻き (4人分)

ベビーホタテ 16個
ベーコン(ハーフ) 16枚
青じそ 8枚(1枚を半分に切る)
竹串 8本

- ① まな板にベーコンを広げ、その上に青じそを重ね、ほたてをのせてくるりと巻いて竹串に刺す。
- ② オーブン200℃なら10分、フライパンの場合は油を薄く塗って弱火でこんがり焼く。



平成29年7月28日(金) 10:00~

ほたてヒモと長ねぎのぬた (4人分)

ほたてヒモ	80g
長ねぎ	150g
A { 酢	大さじ2
みそ	大さじ1強
砂糖	小さじ2

- ① ほたてヒモはサッと水洗いする。お湯を沸かし、煮立ったらヒモを入れて箸で2回混ぜたら、氷水に入れる。水切りをして3cmに切る。
- ② 長ねぎは斜め切りにして、2分くらい茹でてザルに開ける。
- ③ ①と②をしっかり絞ってAで和える。



ベビーホタテと野菜のピリ辛マリネ (4人分)

ベビーホタテ	12個
なす	2本(斜め7~8mm幅)
ピーマン	2個(種を取って縦4つ)
かぼちゃ(正味)	200g(6mm厚さ)
サラダ油	大さじ2・1
A { 酢	大さじ3
水	大さじ3
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ2
豆板醤	小さじ1

- ① フライパンにサラダ油大さじ2を熱して、かぼちゃ、なす、ピーマンの順に両面を焼いてAにひたす
- ② ベビーホタテに小麦粉をまぶして、フライパンにサラダ油大さじ1を熱して両面を焼きAに加える。



ベビーホタテときのこの具だくさんスープ (4人分)

ベビーホタテ	8個
しめじ	100g
(石づきを取り小房に分ける)	
えのき茸	100g
(石づきを取り半分に切る)	
わかめ(乾燥)	少々(戻す)
三ツ葉	1/2袋(2cmに切る)
A { だし汁	3カップ
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2強

- ① 鍋にAを入れてひと煮立ちしたら、きのこを加え5分位煮る。
- ② わかめとベビーホタテを加え、サッと煮たら三ツ葉を入れすぐ火を止める。

