

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

あわびのハーブバター

～ほんのり香るハーブバターをお家で作ろう～



材料

あわび(殻つき)	1個
ハーブバター	
※作りやすい分量	
有塩バター	100g
パセリ(生)	20g
おろしにんにくチューブ	1cm程

<作り方>

1. あわびは塩を振って貝柱をこすり洗い、水でよく流す。
2. あわびをお皿に入れてラップをし、500Wで2分半～3分加熱し、殻から外して肝と口をとりのぞきスライスしておく。
3. 有塩バターは常温に戻しておく。(指で軽く押してへこむ程度)
4. パセリはみじん切りにし、たまねぎ、おろしにんにくと一緒に有塩バターと混ぜ合わせる。
5. あわびを殻に戻し、作り方4をあわびにのせた(ハーブバター)が溶けるまで再びレンジで30秒ほど加熱したら完成。

<ポイント>

- ・レンジの機種によって加熱時間は変わってくるので調整してください。
- ・ハーブバターは冷凍で3週間ほど日持ちします。
- ・あわびのほか、ホタテやサザエ、タコでも代用できます。

詳しくは で検索！！