



ほたてのバター醤油焼き

～バター醤油の香ばしい香りが食欲をそそります～



材料

(2人分)

・ほたて貝柱(刺身用)	10個
・さやいんげん	5～6本
・バター	10g
・しょうゆ	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
・塩コショウ	適宜

＜作り方＞

1. ホタテはキッチンペーパーでおさえて余分な水気を取り、薄めに塩コショウをする。いんげんは端を落として固めに下茹でしておく。
2. フライパンにバターとサラダ油を入れて中火で加熱する。ほたてを入れて両面に焼き色がついたらいったん取り出す。
3. 同じフライパンにいんげんを入れて炒める。ホタテを戻し入れたら鍋肌にしょうゆをまわし入れ、全体にからまるように炒め合わせる。器にもりつけて完成。

＜ポイント＞

生で食べられる刺身用ほたてなので火を通し過ぎずに香ばしく焼くと、ほどよい弾力と甘味、旨みが感じられます。