

# 「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

## ベビーホタテとブロッコリーの塩炒め



### 材料 (2人分)

- ・ベビーホタテ(ボイル) 1pc
- ・ブロッコリー 1株
- ・白ネギ 1本
- ・生姜チューブ 1cm程度
- ・サラダ油 大さじ1
- ＜調味料A＞
- ・粉末貝柱スープの素 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・酒 小さじ2

### ＜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、ブロッコリー、白ネギを食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは下茹でしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、白ネギをいれて中火で炒める。ねぎの香りが立ってきたらしょうがとベビーホタテとブロッコリーを加えてさらに炒める。
3. ＜調味料A＞を加え、全体に味が絡まったら器に盛り付けて完成。

### ＜ポイント＞

調味料を加えた後、フライパンに水分が出てきたら水溶き片栗粉でとろみをつけると全体に味が絡まりやすくなります。