


なばなと帆立の炒め物



材料 【2人分】

なばな	1束
ほたて貝柱	100g
長ねぎ	半分
バター	10g
しょうゆ	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1
水	1/2カップ
かつおぶし	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 156 kcal

 塩分 1.4g

1人分の野菜量 115g

作り方

- 1) なばなは5cmの長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。ほたて貝柱は半分に切る。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、なばなを入れ、強火で20秒位炒め、水1/2カップを加え、沸騰したらザルに上げる。
- 3) 同じフライパンにバターを中火で溶かし、ほたて貝柱と長ねぎを入れて1～2分炒め、なばなを戻し、強火で1～2分炒めてしょうゆを入れ、全体を混ぜて火を止める。
- 4) お皿に盛り付けて、かつおぶしをふる。

Cooking Point

- ほたての風味が苦手な方はレモン汁をかけて下さい。さっぱりと爽やかな味になります。
- かつお節のかわりにレモンを絞ってもおいしいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで