

[今月の素材]



ホタテ

地産地消レシピ 3

ホタテと ブロッコリーの 豆板醤炒め

旬の羽幌の素材を使ったレシピを
隔月でご紹介しています。

今月はホタテを使った、
ちょっとピリ辛な一品です。

料理監修=金子和恵(栄養士)



【材料：2人分】

ホタテ	3枚
ブロッコリー	50g
しめじ	30g
パプリカ	15g
長ネギみじん切り	小さじ1~2
生姜みじん切り	小さじ1~2
白すりごま	適量
ごま油	小さじ2
豆板醤	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2

【栄養価：1人分】

エネルギー	120kcal
塩分	1.7g

【作り方】

- 1 ホタテは食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、少しかために茹でる。
- 3 しめじは小房に分ける。
- 4 パプリカはせん切りにする。
- 5 フライパンにごま油を熱し、長ネギのみじん切り、生姜のみじん切り、豆板醤を入れ、さっと炒める。
- 6 しめじとホタテを加えて炒め、ホタテの色が変わってきたら、ブロッコリーとパプリカを加え、しょうゆと酒で味付けをする。
- 7 器に盛り付け、すりごまをふる。

男性の料理講習会を開催します

町内在住の男性を対象に料理講習会を開催しますのでご参加ください。詳しくは13ページをご覧ください。