



ほたバタ



ほたバタ

エネルギー 254kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ ベビーホタテ 20個
- ・ キャベツ 200g
- ・ ベーコン 40g
- ・ ごま油 適量

調味料 ・ 醤油 小さじ1
・ バター 12g

ほたバタ

① キャベツをひと口大に、ベーコンは2cm幅に切る。



② フライパンを弱火で熱し、溶かしたバターでベーコンを炒める。



ほたバタ

③ ベーコンに焼き色がついたら、キャベツとホタテを入れて炒める。



④ キャベツがしんなりしたら、醤油・ごま油を入れて、
食材になじんだら完成。

