

# 蝦夷のホタテ南蛮

エネルギー (1人前) 278kcal

【材料2人分】

- むきホタテ 6個 (200g)
- タマネギ 1個
- ニンジン 100g
- シメジ 1たば



調味液

- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ2

- ごま油 小さじ4
- 一味唐辛子 適量

# 蝦夷のホタテ南蛮

① タマネギを繊維に対して垂直に1cm幅に切る。  
ニンジンも3cmほどの長さで千切りにする。シメジをほぐす。



② 砂糖・酢・醤油を混ぜて調味液をつくる。  
野菜の量をみながら調味液に水を加え味を調整する。





## 蝦夷のホタテ南蛮

③ フライパンでゴマ油を中火で熱する。  
タマネギ・ニンジン・シメジを入れて、大さじ1の水を加えて蒸し焼きにする。



④ 加熱した野菜を少し冷まし、②の調味液に入れて漬けておく。





## 蝦夷のホタテ南蛮

- ⑤ フライパンでゴマ油を中火で熱し、ホタテを並べ入れたら、ふたをして両面に火が通るまで焼く。



- ⑥ 野菜と調味液の入った器③に、焼いたホタテを入れて、10分ほど漬けておく。  
皿に盛り付けて一味唐辛子をふりかけて完成。

