

テーマ”簡単スピードメニュー”

 洋食 ホタテと野菜のソテー


印刷する



ほたてといんげんは一緒に焼く。フライパンについたほたての旨みをこそげながら炒める。



## 作り方

- 1 ピーマンは種を取って繊維に逆らって3mm幅に切り、ミニトマトは横半分に切り、いんげんは半分に切り、ブラックオリーブは縦半分に切る。
- 2 ほたてに塩、こしょうをし、フライパンにバージンオリーブ油適量を熱して強火で焼き始め、いんげんを加えて中火で炒めながら、ほたての両面を焼いて取り出す。
- 3 フライパンに油を足し、ピーマン、ブラックオリーブ、アンチョビーを加えてほたての旨みをこそげるように炒め、塩、こしょうをして器に盛る。
- 4 ほたてを横半分に切って(3)にのせ、ミニトマト、バジルをちぎって飾り、レモン汁、バージンオリーブ油をかける。

## 材料 2人分

## 分量

ほたて貝柱	6個
ピーマン	1個
いんげん	10本
ブラックオリーブ	4個
ミニトマト	3個
アンチョビー	1枚
レモン汁	小さじ1
バジル(生)	2枚
塩	適量
こしょう	適量
バージンオリーブ油	適量

とじる

©ABC All rights reserved.