

ほたて玉（あんかけ添え）

材料		調味料	
～ほたて玉の卵の材料～		水	1カップ
ほたて	8個	砂糖	大さじ2
人参	4分の1本	みりん	大さじ1
玉葱	半分	紹興酒	大さじ1
椎茸	1個	酢	少量
卵	8個	しょう油	大さじ1
～あんかけの材料～		中華だし	小さじ1
人参	4分の1本		
玉葱	1個		
パプリカ（赤・黄）	各半分ずつ		
しめじ	1房		
エリンギ	1本		
白菜	4枚程度		
ピーマン	1個		
竹の子	1個		
小葱	半分		

作り方

① ほたて玉の準備

卵はボウルに割り入れておき、ほたては縦に4・5等分に切ります。人参は細めの短冊切り、玉葱と椎茸は縦に薄くスライスします。

② カットした、①の野菜とほたてを炒め、炒めたものをざる・ボウルに入れて粗熱を取ります。冷やした際に出る汁は取っておきます。

③ 溶いた卵に②の冷やした具材を混ぜ、熱したフライパンに入れて両面焼きます。

④ あんかけの準備

パプリカ（赤・黄）はそれぞれ縦に3等分にし、さらに斜めに切ります。

ピーマンは半分に切り、種を取り、さらに縦半分にカットし、斜めに切ります。

玉葱は5・6等分の適度な大きさの串切りにして、人参は短冊切り、しめじとエリンギは石づきを落としほぐします。白菜は少し大きめのそぎ切りにします。

小葱は1cm位の小口切りにします。

- ⑤ 熱したフライパンにごま油を敷き、④で切った野菜のうち玉葱、人参を炒め火が通ったら、続けてパプリカ、しめじ、エリンギを炒めます。
すべてにほぼ火が通ったら、調味料を加え水溶き片栗粉で少し硬めにとろみを付けます。とろみが付いたら、白菜とピーマンを加えあんかけの完成です。
- ⑥ ③の焼いたほたて玉をお皿に盛り付け、あんかけをかけ、小葱を散らして完成です。