

にんにくの芽とほたてのカレーソテー

材料

にんにくの芽	1束（4本程度）
ほたて	4個

調味料

バター	10g
生クリーム	30cc程度
コンソメ	少量
塩	少量
カレー粉	少量

作り方

- ① にんにくの芽は縦に半分にして、斜めに4cm程度に切ります。
ほたては縦に6～8等分程度にスライスします。
- ② フライパンにバターを入れ、にんにくの芽を炒め、にんにくの芽に火が通ったら、ほたてを入れます。
- ③ ほたてに火が入り始めたら、生クリームを入れ、生クリームが温まってきたら、コンソメ、カレー粉を入れ、最後に塩で味の調整をおこない完成です。

ポイント

カレー味ではなく、チンジャオロースー青椒肉絲風（少量の砂糖と醤油、そしてオイスター、中華調味料（ウェイパー・シャンタン等））の味付けでも美味しいです。