

ほたて塩あんかけ丼

材料

ほたて	8個
白菜	1/4玉
もやし	1袋
竹の子（水煮）	1/2個
卵	2個
刻みのり	少量
白ごま	少量
ご飯	3合

調味料

●ほんだし	小さじ1	○砂糖	少量
●塩	小さじ1/2	○塩	少量
●薄口醤油	小さじ1/2	○こしょう	少量
●酒	大さじ1		
●水	360ml		
片栗粉	適量		
ごま油	適量		

作り方

- ① 小鍋に水360mlを沸かし、ほたてをさっと湯通しします。
湯通ししたほたての煮汁は、小鍋にとっておきます。
- ② 白菜はそぎ切り、竹の子は縦4等分にした後、斜めにスライスします。
- ③ 卵に、○の調味料を混ぜ合わせ錦糸卵を作ります。
- ④ フライパンにごま油をひいて温め、白菜、もやし、竹の子を炒めた後、ほたての煮汁が入った小鍋に入れていきます。
- ⑤ ●の調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ とろみがついたら、湯通ししたほたてを加えて、あんかけのできあがりです。
- ⑦ 深皿に、ご飯を盛り付け、上からあんかけを掛け、さらに、白ごま、錦糸卵、刻み海苔を散らしたら完成です。