

ほたての塩麴炒め

材料

ほたて	6個
鶏笹身	2本
しめじ	1／2株
パプリカ（赤・黄）	各1／4個
ピーマン	半分
人参	1／2本

調味料

塩麴	100g
黒こしょう（粗挽き）	少々

作り方

- ① ほたては縦に4等分、鶏笹身は筋を取り斜めに1cm幅で切ります。
- ② 切ったほたてと鶏笹身をそれぞれボウルに入れ、塩麴を50gずつ入れ、絡ませておきます。
※塩麴は具材を覆う程度掛けます。前日から漬けておくと良いでしょう。
少しだけ塩麴を残しておくと、最後の味付けの際に味の調整ができます。



- ③ しめじは株を取ってバラしておきます。
人参は縦半分に切り、斜めに半月切りします。
パプリカは縦半分に切って斜めに1cm幅に切ります。
ピーマンは縦3等分に切って斜めに1cm幅に切ります。
- ④ フライパンに少量の油を敷き、塩麴漬けのほたてを炒め、火が通ったらボウルに入れます。
鶏笹身も同様に炒め、火が通ったらほたてのボウルに入れます。
野菜は人参・しめじ・パプリカの順番で炒め、最後にピーマンを炒めます。
炒めたらすべてをほたて・鶏笹身のボウルに入れ、最後に黒こしょうを入れて混ぜたら完成です。
※ピーマンは炒めすぎに注意しましょう。