

「ほたて味噌」を使った簡単レシピ



● 鮭のホイル焼き (3人前)

- 生鮭切り身・・・3枚
- タマネギ小・・・1個
- ピーマン小・・・1個
- 舞茸、シメジ・・・少々
- マヨネーズ・・・60g
- ほたて味噌・・・60g
- 塩胡椒、バター・・・少々

タマネギ、ピーマンをスライスしアルミホイルに敷き、塩胡椒した鮭を置きほたて味噌とマヨネーズを混ぜ、鮭の上に塗る。その上に残ったタマネギ、ピーマンを載せアルミホイルに包みオーブンで10～12分焼き出来上がり。

● エビのほたて味噌のマヨネーズ炒め

- エビ・・・8匹 (中100～120g)
- ほたて味噌・・・大きじ1
- マヨネーズ・・・大きじ1
- 片栗粉・・・少々
- 油・・・大きじ2

エビの背中に切り目を入れ背わたを取り、内側にも切り目を入れ、片栗粉を少々まぶす。
ほたて味噌とマヨネーズを合わせておく。
エビを炒め火が通ったら火を止める。
ほたて味噌とマヨネーズを合わせたものを絡めて出来上がり。
お好みでアスパラを一緒に炒めても美味しいです。

● ほたて味噌のイカ焼き

- イカ・・・2杯
- ほたて味噌・・・適量

イカをよく水洗いし、はらわたを取る。
ほたて味噌をイカの表面に塗りグリルで焼いて出来上がり。
お好みで唐辛子を少々ほたて味噌に加えても美味しくなります。