



## 殻付きホタテのバター焼き

簡単で見栄えがよく美味しい一品。  
おひなまつりパーティーやワインのお供にぴったりです。



調理時間  
約15分

カロリー

66 kcal  
(1個分)



### 材料 (8個分)

- |        |        |     |      |
|--------|--------|-----|------|
| 殻付きホタテ | 8枚     | バター | 16g  |
| さつまいも  | 6.5cm位 | トマト | 1~2個 |
| 白ワイン   | 小さじ2   | パセリ | 適量   |
| 塩      | 適量     |     |      |

### 作り方

1

ホタテは貝柱をはずし、片方の殻とウロ(濃緑色部分)とエラを取り、さっと洗う。※貝が大きい場合は貝柱・ヒモ・生殖巣だけにし、食べやすい大きさに切って殻に戻す。



2

さつまいもは8mm厚に切って花形で抜き、熱湯で固めに茹でる。



3

1のホタテに塩をふって、白ワインをまぶす。



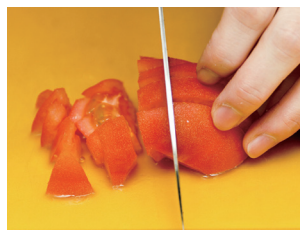
4

3のホタテの上に2のさつまいもとバターを乗せて、コンロのグリルで4~5分焼く。



5

トマトは1cm角くらいの大きさに切って、4のホタテの身の周りに飾り、パセリをあしらう。



### ワンポイントアドバイス

- 焼くときは、焦げに気をつけてください。バターが溶けヒモに火が通るくらいで充分です。
- さつまいもは、半分を紫芋にするとさらにカラフルですよ!

### 栄養価

タウリンを多く含むホタテは、お酒の肴にお勧めです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。