



減塩レシピ

ほたてときゃべつのバターしょうゆ



石巻市の特産品のほたてときゃべつを使ったレシピ♪
減塩しょうゆを使用することで塩分が抑えられ、ほたてのうまみでおいしくいただけます。



こねぎまっき

作り方

材料(2人分)

- ほたて (ベビーホタテボイル済) 100g
- きゃべつ 150g
 - ★減塩しょうゆ 小さじ1
 - ★こしょう 少々
- 有塩バター 大さじ1

- ① きゃべつは、一口大に切ります。
- ② 中火に熱したフライパンに、バターを入れて溶かし、ホタテを入れて表面に焼き色をつけます。
- ③ キャベツを入れ、しんなりしたら★をいれ、ひと混ぜして完成です。

1人分エネルギー：100Kcal 塩分：0.8g 野菜の量：75g