



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.6

ホタテの変り焼

材 料 (5人分)

ほたて貝	5個	バター	少々
卵	3個	パセリ	少々
マヨネーズ	100g	塩、胡椒	少々
オリーブ油	小さじ1杯	小麦粉	少々

作り方

- 1.ホタテ貝は殻からはずし、軽く湯通ししたのち塩、胡椒する。
- 2.卵はゆで卵にして、マヨネーズ、パセリ、オリーブ油と共にクイジナートにかけ、ペースト状にする。
- 3.ホタテ貝に打粉をし、フライパンにバターを引き、先のホタテ貝をソテーする。
- 4.ホタテ貝の殻を器にホタテ貝柱を置き、先の卵ペーストを上からかけ、180℃で10分間オープンで焼く。



今日の先生

レシピ指導 奈良パークホテル 萬佳
料理長 原 清和氏

奈良パークホテル 萬佳
奈良県奈良市宝来4丁目18番1号
TEL0742-44-5255



奈良県魚食普及協議会 TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内