

# カルパッチョ

参考調理時間:約5分 1人あたり:102kcal



川辺町 えなせいさん

生協の生で食べられるホタテ貝柱を使って作るカルパッチョが大好きです。

## 材料(4人分)

- ホタテ貝柱(生食用)…200g
- A オリーブオイル…大さじ2
- レモン汁…小さじ2
- 醤油…小さじ2
- 塩、こしょう…適量
- ベビーリーフ…適量
- プチトマト…適量

## 作り方

- ホタテ貝柱は繊維に垂直に3、4枚にスライスし、ベビーリーフ、プチトマトとともに皿にならべる。
- Aをあわせ、①にまわしかける。

北海道野付  
ふぞろいのほたて貝柱(生食用)  
凍 180g

本体価格 738円  
税込価格 797円



これがおすすめ!

# ホタテごはん

参考調理時間:約1時間 1人あたり:359kcal



## 冷凍ベビーほたて(蒸しほたて生食用)

凍 110g

本体価格 358円  
税込価格 386円



これがおすすめ!

岐阜市 Noriさん

入れるだけで簡単なので、いつも作っています。ツナ缶でも美味しくできます。

今月のテーマ

## カキ・ホタテのレシピ

旬のカキやホタテを堪能できるレシピが集まりました。

## 材料(6人分)

- 米…3合
- 油揚げ…1枚
- 人参…1/2本
- しょうゆ…大さじ3
- 塩…ひとつまみ
- ベビーホタテ…200g
- 昆布…5cm
- 三つ葉…少々

## 作り方

- 米は洗う。油揚げ、人参は細切りにする。
- 炊飯器に①、しょうゆ、塩、内釜のめもりまで水を入れてひと混ぜし、ベビーホタテ、昆布をのせて炊く。炊きあがったら三つ葉を混ぜる。

## 材料(4人分)

- カキ…20粒
- 水…1リットル
- A 赤味噌…100g
- みりん…大さじ4
- 料理酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 顆粒和風だし…大さじ1

- 水菜…3株
- えのきだけ…1袋
- 菜の花…1/2束
- しめじ…1袋
- 白菜…1/4株
- 豆腐…1丁
- ねぎ…1本

## 作り方

- カキは塩水(分量外)の中で、そっともむようにして洗い汚れを落とし、冷水で洗い流して水気をふきとる。
- 土鍋に水を温め、Aを溶かし入れる。
- ②に野菜、きのこ、豆腐を入れ、その上にカキをのせ、カキに火が通るまで温める。

CO-OP 広島県産  
冷凍かき大粒  
(加熱調理用)

凍 230g

本体価格 638円  
税込価格 689円



これがおすすめ!

# カキの味噌鍋

参考調理時間:約20分 1個あたり:282kcal



郡上市 多賀さん

野菜やキノコ類をたっぷり入れて、熱々をいただきます。

## 材料(4人分)

- カキ…16粒
- バター…20g
- ベーコン…8枚
- 塩、こしょう…適量
- 片栗粉…大さじ3

## 作り方

- カキは塩水(分量外)の中で、そっともむようにして洗い汚れを落とし、冷水で洗い流して水気をふきとる。
- 湯を沸かし、①に片栗粉をまぶし、さっと茹で冷水にとり水気をふきとる。半分に切ったベーコンで巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
- フライパンにバターを入れ熱し②を焼き、塩、こしょうをふる。

## 材料(4人分)

- カキ…12粒
- 塩、こしょう…適量
- A 生パン粉…1カップ
- おろしにんにく…小さじ1
- パセリのみじん切り…大さじ1
- 粉チーズ…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ2

## 作り方

- 上記①と同様に下処理したカキに、少し強めに塩、こしょうをする。
- Aの材料を混ぜ耐熱容器に半量を広げ、カキが重ならないように並べ、Aの残りをのせオリーブオイルをふりかける。
- オーブントースターで、パン粉に焼き色がつくまで焼く。

# カキのベーコン巻き

参考調理時間:約10分 1人あたり:233kcal



岐阜市 はるるん♪さん

「簡単だよ」と義姉にオススメされました。

可児市 Benチャロさん

おつまみにも、おかずにもなる、手間いらずの一品です。

# カキのパン粉焼き

参考調理時間:約15分 1人あたり:128kcal