



ホタテ・バター レシピ



湧別町の地場産品を使ったレシピです



ホタテのバター炊き込みごはん

1人分 エネルギー：354Kcal 塩分：1.7g

- 1 ホタテは1cm角に切ります。まいたけは一口大にさきます。小ねぎは小口切りにします。
 - 2 炊飯器に研いだ米と酒、塩、しょうゆを入れて2合の目盛りまで水を入れます。
 - 3 バター、ホタテ、まいたけを入れて炊飯します。
 - 4 炊き上がったらしゃもじで全体を混ぜ、お茶碗に盛りつけて、小ねぎを散らします。
- ★ ウロ（黒い部分）以外の部分を一緒に炊き込んでよいです。
- ★ まいたけの代わりにしめじを使ったり、小ねぎがなければ千切りのにんじんを一緒に炊き込むと彩りがよくなります。

材料
(4人分)

米・・・2合
 ホタテ・・・10個
 まいたけ・・・1パック
 小ねぎ・・・3本
 酒・・・大さじ1杯
 塩・・・小さじ1/2杯
 しょうゆ・・・大さじ1杯
 バター・・・20g



ホタテのミルクバタースープ

1人分 エネルギー：157Kcal 塩分：0.9g

- 1 ホタテは半分の厚さに切ります。玉ねぎ、にんにくは薄切りにします。
 - 2 鍋にバターを入れて弱火でにんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを入れて炒めます。
 - 3 玉ねぎがしんなりしたらホタテを入れ、火が通るまで炒めます。
 - 4 小麦粉を数回に分けて入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
 - 5 粉っぽさがなくなったら、水を少しずつ加えながら混ぜます。沸々してきたら牛乳を加えます。
 - 6 再度沸々してきたら、コンソメ、塩、こしょうで味付けし、火を止めます。
- ★ ウロ（黒い部分）以外の部分を一緒に入れてもよいです。

材料
(4人分)

ホタテ・・・8個
 玉ねぎ・・・2/3個
 にんにく・・・1片
 バター・・・大さじ2杯
 小麦粉・・・大さじ2杯
 水・・・160ml
 牛乳・・・240ml
 コンソメ・・・小さじ1杯
 しお・・・少々
 こしょう・・・少々