

野菜が主役

## 彩り野菜とホタテのバター焼き



【材料】 4人分

ベビーホタテ	12個
塩胡椒	適量
小麦粉	適量
ブロッコリー	1株
塩	適量
パプリカ (赤・黄)	各1個
バター	適量

### 【下準備】

- ① ブロッコリーは、小房に分けておく。
- ② パプリカは、縦半分に切り、中の種を取ってスライスする。
- ③ ベビーホタテは、キッチンペーパーで水気を拭き取り、ビニール袋に入れ、塩胡椒、小麦粉を加える。ビニール袋の口をしっかり握り、ベビーホタテに粉が薄くまんべんなく付くように振る。

### 【作り方】

1. ①のブロッコリーを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し（目安：3～4分 お好みの硬さに）、軽く塩を振っておく。
2. フライパンを熱しバターを入れ、②のパプリカをさっと炒めて取り出す。
3. 2.のフライパンに③のベビーホタテが重ならないように並べて、両面とも焼き色がつくまで焼く。
4. 3.のフライパンに、1のブロッコリー、2のパプリカを加えて、軽く炒めてできあがり。

フライパンひとつで  
できあがりです！



### ブロッコリーの芯 活用法！

1. ブロッコリーの芯を、薄い輪切りにする。
2. ボウルに、塩 (小さじ1/2)、ラー油(小さじ1/2)、ごま油(小さじ1)、中華だし (小さじ1/4) を入れる。
3. ブロッコリーを耐熱皿に入れラップをして加熱する。(目安：3～4分 固めが美味しい) 熱いうちに2.のボウルに入れ、和えてできあがり。

