

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。

