CGC グループとキッコーマンは

お料理する人を応援します!

誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介。



MFNU

清けほたてとルッコラのサラダ

小田真規子の × O分でおいしい メインディッシュ

今回のテーマ

年末に向けてお酒を飲む機会も多くなります。 ほたてのタウリンと野菜のビタミンA・Cで 肝機能を高めておきましょう!



野菜に比べて味の入りにくいほたてを しょうゆ漬けにすることで、野菜と和えた時に ちょうどよい味になります。

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮 した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの 開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料(2人分)】。



ほたて貝柱 ····· 6~8個(約160a) 厚みを半分に切る。



ルッコラまたはベビーリーフ 50a ルッコラの場合はひと口大に 上下を落として極薄切りに



たまねぎ ······ 小1/2個(80g)

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ… 大さじ1 オリーブオイル ……… 大さじ1

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ

...... 小さじ1 レモン汁……… 小さじ2 -砂糖 小さじ1/2

ご一緒に!

ほたて貝柱

CGC

今月のおすすめ Pick Up!

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ

通常のしょうゆと違って、火入れ(加熱処理)を していない、しぼりたての生しょうゆで、「鮮やか な色」と「さらりとしたうまさ」が特長です。

鮮度を保つ二重構造の「やわらか密封ボトル」 だから、最後までしぼりたての生しょうゆの風味 が楽しめます。また、ボトルを押すとしょうゆが出 る「押し出し式」だから、一滴から欲しい分まで、 あらゆるシーンで注ぐ量を自在に調節できます。 容器は最後まで変形しないから、使いやすさが 変わりません。



密封ボトル

キッコーマン いつでも新鮮 国産原料仕込み しぼりたて生しょうゆ

こだわりの国産原料(大豆:北海道産、 小麦:北海道産、食塩:赤穂産) 100 %で仕込んだ生しょうゆです。原 料由来のほのかな甘みのある、まろや かな味わいで、生しょうゆならではの 鮮やかな色が料理の素材を引き立て るライトな味わいのしょうゆです。食卓 でもキッチンでも使いやすい330 ml の密封ボトルで、開栓後常温保存で 90 日、しょうゆの鮮度を保ちます。



ほたて本来の甘味が いきています。お刺身 はもちろん、バター焼き など加熱調理しても、 甘みが増しておいしい!

ワンポイントアドバイス

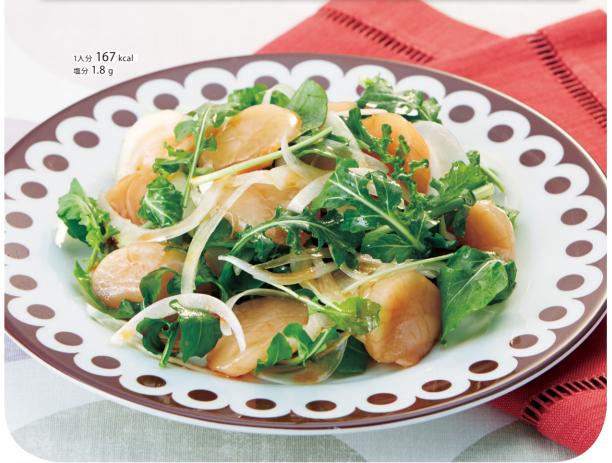


ほたてを生しょうゆに漬け込む前に、水け を十分にきるのがポイント!

キッチンペーパーで水けをよく拭き取りましょう。水け をきることで、くさみもとれ味がしみ込みやすくなります。 漬け込んでも色が濃くならないのは、「しぼりたて生

苦みのある野菜に代えて

もおいしく召し上がれます



※料理写真はルッコラを使用しました。







汁けをきったほたて と野菜を混ぜたら オリーブ油をかけ、 ざっくり混ぜ合わせ

Aの調味料を生しょう ゆ、レモン汁、砂糖の順 にからめ混ぜ、器に盛 り付ける。

【作り方】

ほたてに『キッコーマン いつ でも新鮮 しぼりたて生しょう ゆ』をかけ、約5分間漬け込む。 野菜は合わせて、約10分間 水にさらす。