

ほたてとなすのミルフィーユ風

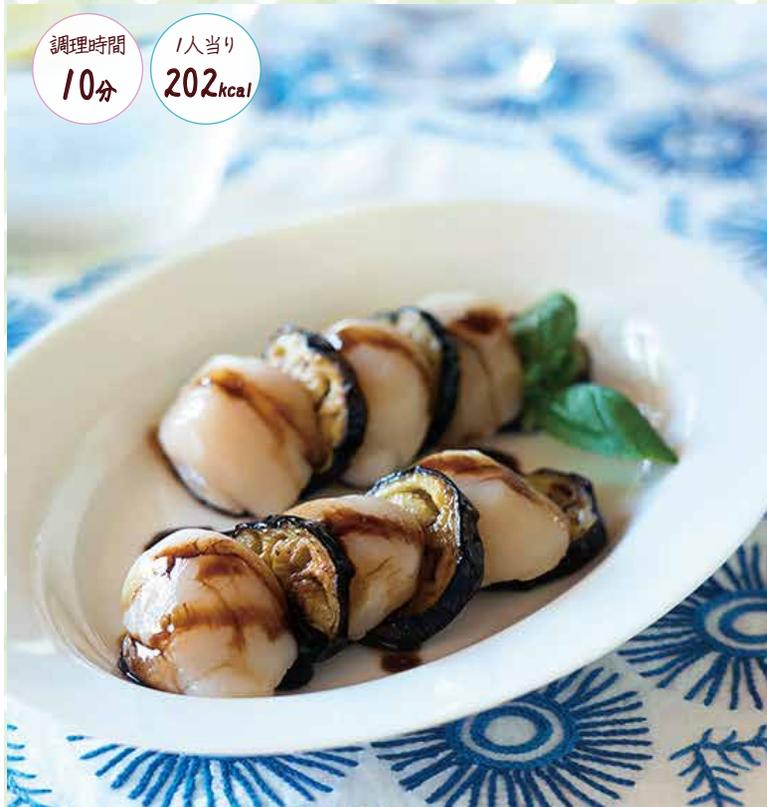
甘酸っぱいバルサミコソースと、ホタテの旨みがよく合います。

調理時間

10分

1人当り

202kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ホタテ(刺身)……………12個
- ・なす……………1本
- ・バジル……………適宜
- ・オリーブ油……………大さじ1
- ・塩……………適宜

- A
- 〔・バルサミコ酢……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1



●作り方

- ① なすは7mm厚さに12枚切る。フライパンに油を熱してなすを並べ、両面を焼く。バットに取り出し、全体に塩をふる。
- ② Aを小鍋に入れ、軽く煮詰める。
- ③ 皿になすとホタテを交互に並べ、Aのソースをかける。バジルを添える。

POINT ① バルサミコソースは、白身魚のムニエルにかけてもおいしいです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る