

# レトルとしじみのペペロンチーノ風炒め

砂抜き不要のレトルとしじみでつくる時短レシピ。しじみの旨味とねぎの香ばしさが後を引きま

調理時間  
5分

1人当たり  
120kcal



東信水産のプライベートブランド商品  
「小川原湖産大和しじみ」(青森県産)を使用!

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)

- ・小川原湖産大和しじみ (レトルト) ..... 1袋(150g)
- ・長ねぎ ..... 1本
- ・にんにく ..... 1片
- ・赤唐辛子(小口切り) ..... 1本分
- ・ごま油 ..... 大さじ1
- ・しょうゆ ..... 小さじ2
- ・酒 ..... 大さじ1



### POINT①

生のしじみを使用する場合は、1%の塩水に浸し、砂抜きをしてください。

## ●作り方

- ①長ねぎは斜め薄切りにする。にんにくは芯を取り除いてからみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。香りがたったら中火にして長ねぎを入れてザッと炒め、しじみと酒を加えフタをする。
- ③しじみの口が開いたら火を止め、しょうゆを加え混ぜる。



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