

海上自衛隊大湊地方隊員考案 ほたてのなめろう



作り方

- ① ほたてと味噌、わけぎを一緒に刻む。
- ② ほたてとわけぎがよく混ぜ合わさったら、刻んだ青しそを上に散らす。
- ③ お好みで、にんにく、甜麺醬を添える。

わけぎとは…？

エシャレット(らっきょうを早採りしたもの)とねぎのハーフ！
小ネギで代用できます！



【1人分栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄	食塩相当量
89kcal	9.5g	1.4g	0.9mg	0.5g

材料(1人分)

ほたて貝柱	40g
わけぎ	10g
青しそ	1枚
味噌	15g
おろしにんにく	5g
甜麺醬	5g

ポイント わけぎやしそを使ったくせのない味わいで、酒の肴にも最適な一品✦
ベビーほたてでも美味しくつくれます😊