

高瀬貝料理例

造り



♥材料(3人分)♥

高瀬貝.....300g

♥作り方♥

●高瀬貝を波切りのうす切りにし盛りつけ、好みで大根、きゅうりなどを添える。

グラタン



♥材料(2人分)♥

高瀬貝.....200g じゃがいも.....1個
玉ねぎ.....1/4個 人参.....1/4個
ピーマン.....1/2個

A 生クリーム.....1/2カップ **B** パン粉.....少々
マヨネーズ.....大さじ2 とうけるチーズ.....80g
塩こしょう.....少々 バター.....少々

♥作り方♥

●皿にバターをぬり、じゃがいものスライス、玉ねぎ、人参、高瀬貝、ピーマンの順に重ね、**A**の材料を混ぜ合わせ、回しかけその上に**B**をちらしオーブン(200℃)で約15分~20分焼く。

ロールキャベツ



♥材料(1人分)2個♥

高瀬貝(ミンチ).....100g 玉ねぎ.....適量
ショウガ.....適量 人参.....適量
片栗粉.....適量 ピーマン.....適量
キャベツ.....2枚

A 水.....2カップ コンソメの素.....2個
塩.....適量 こしょう.....適量

♥作り方♥

●キャベツ以外の材料を混ぜ合わせ茹でたキャベツに包み **A**のスープに入れ煮込む。

炊き込みご飯



♥材料(3合)♥

高瀬貝(みじん切り、スライス).....各100g
米.....3カップ
人参(みじん切り).....1/2本
ひじき.....10g
玉ねぎ(みじん切り).....1/4個

A 醤油.....大さじ2 だし.....小さじ1
塩.....大さじ1 しょうが.....小さじ1
サラダ油.....小さじ1

♥作り方♥

●といだ米と **A**を合わせた後、水を定量まで入れ材料を混ぜ合わせて炊く。

姿揚げ



♥材料(1人分)♥

高瀬貝(飾り包丁を入れる).....200g
小麦粉.....適量
卵.....適量
パン粉.....適量

♥作り方♥

●フライを作る要領で小麦粉、卵、パン粉を順序よくまぶし、180℃の油で揚げる。
※好みにタルタルソース等をかけてもよい。

かき揚げ



♥材料(2人分)♥

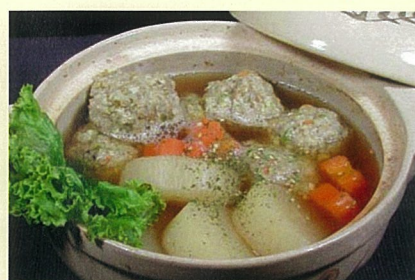
高瀬貝(スライス).....3個
玉ねぎ(スライス).....1/4個
人参(千切り).....1/2個

A 卵.....1個 だし.....少量
塩、こしょう.....少量 小麦粉.....1/2カップ
水.....1/2カップ

♥作り方♥

●高瀬貝、玉ねぎ、人参と **A**を混ぜ合わせ180℃の油で揚げる。

団子の煮物



♥材料(2人分)♥

大根.....適量 人参.....適量
団子用材料 高瀬貝(ミンチ).....300g
玉ねぎ.....適量 しょうが.....適量
人参.....適量 片栗粉.....適量
ピーマン.....適量 塩.....適量

A かつお出汁.....3カップ 水.....1カップ

♥作り方♥

●団子用の材料をすり鉢で混ぜ合わせる。 **A**のスープで煮る。

バター炒め



♥材料(2人分)♥

高瀬貝.....200g ピーマン.....1個
玉ねぎ.....1/2個 人参.....少々
もやし.....少々

調味料

バター.....20g 塩、こしょう.....少量
醤油.....大さじ1 だし.....少量

♥作り方♥

●①バターをフライパンにひき、高瀬貝を炒める。
②①に野菜を入れ炒める。③②に塩・こしょう・だしで味付けする。④最後に醤油で味を調える。