

1人分
498
kcal

Sauce Scallops

健康オリーブ料理
レシコンテスト 2013
入選作品

ほたて貝の小豆島あんかけ

作 者 美肌目指し隊

コ メ ン ト 小豆島の特産品である、みかんと佃煮を使いました。オリーブオイルの『ビタミンE』とみかんの『ビタミンC』は相乗効果で効果もアップします。また、オリーブオイルはトマトに含まれる『リコピン』の吸収を助けます。だから美肌効果good! みかんと佃煮は意外な組み合わせですが、とても美味しいです。



オリーブを用いた健康長寿の食づくり推進協議会

材 料 (1人分)

作 り 方

- A
- ほたて貝柱 …… 2個
 - 塩 …… 適量
 - こしょう …… 適量
 - 小麦粉 …… 小さじ2
 - オリーブオイル …… 大さじ3
 - ミニトマト …… 3個
(半分に切っておく)
 - しそ …… 3g
(千切りにしておく)
- B
- みかん …… 1/2個
 - のり佃煮 …… 小さじ1/2
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々
 - 水溶き片栗粉 …… 適量
 - しいたけ …… 1枚
(1cm角に切っておく)
 - 豆腐絹ごし …… 1/4丁 ※水抜き必要

1. 皿に豆腐を1.5cm角程度に切ったものを並べる。
2. ほたて貝にAをふり、小麦粉をまぶしておく。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、火をつける。
4. オイルが温まってきたら、2を入れ、揚げ焼きにする。焼き目がついたら裏返して焼く。
5. 4の途中で、しそを入れ、揚げ焼きにし、豆腐の上に盛る。
6. 揚げ焼きに使用したオリーブオイルを再び温め、ミニトマトとしいたけを揚げ焼きにし、豆腐のまわりに盛りつける。
7. 6で使用したオリーブオイルにBを加え、混ぜ合わせる。
8. 7に水溶き片栗粉を加え、一度沸騰させて、あんを作る。
9. あんをかけて、出来上がり。

※水抜き方法

豆腐二分の一丁にたいして、塩小さじ二分の一を豆腐表面に手でまんべんなく付け、それをキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で一晩寝かせます。