

# ベビーホタテと野菜の揚げ漬



青森のうまいものたち

# ベビーホタテとキャベツのみそマヨ



青森のうまいものたち



# ベビーホタテ入り肉団子



青森のうまいものたち



# ベビーホタテの照り焼き丼



青森のうまいものたち

## ベビーホタテとキャベツのみそマヨ

キャベツのシャキシャキ食感とベビーホタテのぷりぷり食感が相性抜群です！  
ベビーホタテのだしと白みそのうまみが味わい深いおかずレシピです！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	200g	・マヨネーズ	大さじ3
・キャベツ	300g	・白みそ	大さじ1
		・練り辛子	大さじ1

- 1 たっぷりのお湯で少し固めに茹でたキャベツの葉をざく切りにし、芯は薄切りにする。
- 2 ベビーホタテはお酒をふってフライパンで軽く炒める。
- 3 キャベツをホタテと【A】で和えれば完成！



提供：青森県はたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテと野菜の揚げ漬け

ベビーホタテと野菜がたっぷり食べられるおかずレシピです！  
麵つゆが染みたホタテや野菜に箸が止まりません！

### 材料（4人分）

・ベビーホタテ	200g	・サラダ油	大さじ3~4
・ナス	2~3本	・麵つゆ	2カップ
・ピーマン	2個	(薄めたもの)	
		・しょうが	30g
		・小麦粉	少々

- 1 ベビーホタテに小麦粉をつけて、フライパンでサッと焼く。
- 2 千切りにした生姜を入れた麵つゆに、トマトと揚げ焼きしたピーマンとナス、ホタテを入れて、浸すように混ぜる。
- 3 あとは30分ほど漬けておく。



提供：青森県はたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテの照り焼き丼

ベビーホタテの旨味と照り焼きの甘辛な味つけが味が相性抜群な  
丼ぶりレシピです！野菜もたっぷりのせて召し上がれ！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	200g	・醤油	大さじ3
・小麦粉	少々	・酒	大さじ3
・しいたけ	100g	・砂糖	大さじ1
・ほうれん草	200g	・みりん	大さじ1
・ゴマドレッシング	大さじ1		
・サラダ油	大さじ1		
・ご飯	適量		

- 1 ベビーホタテに小麦粉をまぶし、フライパンで両面を焼く。
- 2 ①に【A】を回し入れ、味を絡めて照りをだす。
- 3 ご飯にドレッシングと和えたほうれん草、焼いてスライスしたしいたけを共に盛り付ける。



提供：青森県はたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテ入り肉団子

ベビーホタテ入りなので食べ応え抜群なレシピです！  
口の中で、お肉のホタテの旨味が溢れだします！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	100g	・砂糖	大さじ1/2
・豚ひき肉	300g	・醤油	大さじ1
・塩	小さじ1弱	・ごま油	大さじ1
・食用菊	50g	・酢	大さじ1
・酢（お好みで）	少々	・コンショウ	少々
・片栗粉	大さじ3~4	・生生姜	少々
・キャベツの葉	3~4枚	・長ネギ	60g
		(みじん切り)	

- 1 ベビーホタテを粗くみじん切りにし、ひき肉、塩、酢、菊（お好みで）を入れてよく混ぜる。
- 2 ①を一口大に丸め、片栗粉をまぶし、キャベツを敷いた蒸し器で7~8分、強火で蒸す。
- 3 味付けに【A】のタレを使う。



提供：青森県はたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子