

# ベビーホタテのごまなます



青森のうまいものたち

# ベビーホタテのカレーサラダ



青森のうまいものたち

# ベビーホタテのピリ辛鍋



青森のうまいものたち

# ベビーホタテとキャベツのわさび漬け和え



青森のうまいものたち



## ベビーホタテのカレーサラダ

ベビーホタテのうまみが効いた、簡単に作れる和風カレー味のおかずレシピです！  
おかずを一品追加したいときやおつまみにぴったりです！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	150g	・ポン酢醤油	大さじ4
・もやし	1袋	・サラダ油	小さじ1
・赤ピーマン	少々	・カレー粉	小さじ1

- 1 もやしはたっぷりのお湯で固めにゆで冷ましておく。
- 2 冷ましておいたもやしの上に、塩・コショウをしたベビーホタテと赤ピーマンをのせる。
- 3 上から【A】をかけて和える。



提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテのごまなす

ベビーホタテとゴマの旨味、野菜のシャキシャキ食感がクセになる  
おかずレシピです！どこか懐かしさを感じる優しい味に仕上がります！

### 材料（6〜7人分）

・ベビーホタテ	150g	【A】	
・酒	大さじ1	・しいたけの戻し汁	1/3カップ
・干しいたけ	5枚	・醤油、砂糖	各小さじ1
・キャベツ	300g	【B】	
・にんじん	60g	・酢	大さじ3
・レンコン	200g	・砂糖	小さじ2
・水	2カップ	・塩	小さじ1/2
・酢	大さじ2	・醤油	小さじ1
		・すりごま	大さじ4

- 1 下茹でしたキャベツ、レンコン、にんじんに【A】で味付けした干しいたけを加える。
- 2 酒と酢で和えたベビーホタテを入れ、【B】で和える。



提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテとキャベツのわさび漬け和え

ベビーホタテの食感とワサビの辛みがクセになるおかずレシピです！  
お酒のおつまみにもぴったりです！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	8個	・わさび漬け	適量
・キャベツ	200g	・みそ	大さじ1
・人参	40g	・マヨネーズ	大さじ1
・きゅうり	1本		

- 1 キャベツはさつと茹で、1cm幅に切る。芯は薄切りにする。人参は短冊切りにして茹でる。きゅうりは小口切りにし、塩少々でもんで水気を絞る。
- 2 ①とベビーホタテを【A】で和える。



提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテのピリ辛鍋

ベビーホタテと野菜の旨味が染みる、寒い季節に食べたい鍋レシピです！  
ほたての出汁が溶け出したつゆを使って、メにうどんやごはんを入れるのも絶品です！

### 材料（8人分）

・ベビーホタテ	250g	・長ねぎ	1本
・木綿豆腐	1丁	・だし汁	5カップ
・舞茸	100g	・酒	大さじ3
・白菜	200g	・白みそ	大さじ5
・春菊	100g	・牛乳	1/2カップ
		・豆板醤	小さじ1〜2

- 1 だし汁と酒を煮立て、白菜、舞茸、豆腐の順で入れて煮込む。白みそと豆板醤、牛乳を加え味付けする。
- 2 ベビーホタテと春菊を入れて煮込み、最後に長ねぎを入れる。



提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子