





## ベビーホタテときのこの具だくさんスープ

ベビーホタテときのこのだしが溶け出す具だくさんスープのレシピです！  
わかめも入っているので栄養満点なスープです！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	8個	・だし汁	3カップ
・しめじ	100g	・みりん	大さじ2
・えのき茸	100g	・酒	大さじ2
・乾燥わかめ	少々（戻す）	・醤油	大さじ1.5
・三つ葉	1/2袋	・塩	小さじ1.5

- 1 しめじは石づきを切り小房に分ける。  
えのき茸は石づきを切り半分の長さに切る。
- 2 鍋に【A】を入れてひと煮立ちさせ、きのこを加え5分程煮る。
- 3 わかめとベビーホタテを加え、サッと煮たら三つ葉を入れ、すぐ火を止める。



提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテと大根のサラダ

ベビーホタテの歯ごたえと大根、にんじんのシャキシャキ食感がクセになる  
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	8～12個	・マヨネーズ	大さじ3
・大根	400g	・みそ	大さじ1/2
・にんじん	60g	・練り辛子	少々

- 1 大根とにんじんは3cmの長さの短冊切りにする。塩少々で揉んで絞る。
- 2 ベビーホタテ、大根、にんじんを【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

## ベビーホタテのオープンオムレツ

ベビーホタテとたっぷりの野菜が入った和風オムレツのレシピです！  
お弁当のおかずにもオススメです！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	8～10個	・砂糖	大さじ1
・卵	5個	・めんつゆ	小さじ2
・枝豆 (サヤ付き)	200g	・塩	ひとつまみ
・パプリカ	1/2個	・コショウ	少々
・玉ねぎ	1/4個		
・サラダ油	大さじ3		

- 1 枝豆はサヤから取り出す。パプリカ、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- 2 フライパンに油大さじ1を熱し、パプリカ、玉ねぎを炒める。  
ベビーホタテも加え、サッと炒める。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、【A】と②を混ぜる。
- 4 フライパンに油大さじ2を熱し、③を流し、大きく炒り卵風に混ぜたら弱火にし蓋をする。片面だけ5～6分焼き、そのまま蓋をして5分置く。



提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子

## ベビーホタテとひじきの炊き込みご飯

ベビーホタテやひじきが入った具沢山なご飯レシピです！  
甘じょっぱい味付けで何杯でも食べられちゃいます！

### 材料（4人分）

		【A】	
・ベビーホタテ	15～18個	・酒	大さじ2
・米	3合	・醤油	大さじ2
・ひじき (戻したもの)	40g	・砂糖	大さじ1
・大豆の水煮	100g	・塩	少々
・三つ葉	少々		

- 1 炊飯器に米を入れ、目盛り3より少なめに水を入れる。  
ひじきに【A】を混ぜておく。
- 2 ①の米の上に大豆、ベビーホタテ、ひじきを汁ごと開け、  
スイッチを入れる。三つ葉は2cmに切る。
- 3 炊き上がったたら、三つ葉を加えよく混ぜる。



提供：青森県ほたて流通振興協会  
栄養士：水嶋 優子