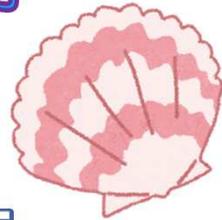




No.67 今月の食材

ほたて



おいしい時期：11月～6月

うまみ成分たっぷり！
アミノ酸やミネラルも豊富な
魅力たっぷりの貝

コハク酸という、貝類に含まれる旨味成分がたくさん含まれています。また、タウリンというアミノ酸も豊富で、血中コレステロールの上昇を防ぐ効果、高血圧予防効果が期待されています。
味覚障害予防の亜鉛も摂ることができ、是非食卓に取り入れたい食材の一つです。

- ✓ 殻付きは殻が閉じて生きているもの。
- ✓ 貝柱は透明感があってふっくらし、繊維が見えるもの。

お刺身だけじゃない！ ほたて貝柱のベーコン巻き

調理時間：5分

エネルギー：131kcal（1人分） 塩分：0.7g



材料（2人分）

ほたて（刺身用貝柱）6個
ハーフサイズベーコン 3枚
バター 5g
しょうゆ 小さじ1

- ①ベーコンを半分に切って、ほたての周りに巻き、つまようじでとめます。
- ②フライパンにバターをしき、中火で熱します。
- ③フライパンに①としょうゆを入れ、両面に焼き色が付くまで火を通します。