

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

ホッキ  
調理時間：約10分

## ホッキのひもと貝柱の 辛子味噌和え



ここが👍

ホッキのひもと貝柱を使ってもう一品。

### 材 料（1人前）

ホッキのひもと貝柱	2個分	味噌	小さじ1
長ねぎ	10cm	すし酢	小さじ1
わかめ	ひとつまみ	砂糖	小さじ1
		水	小さじ1

1. 長ねぎは縦に細切りにして軽く湯がいておきます。わかめは水で戻して食べやすい大きさに切っておきます。
2. 辛子味噌を作ります。味噌、すし酢、砂糖、水を合わせ、よく練っておきます。
3. ホッキのひもと貝柱は食べやすい大きさに切り、さっと湯通しします。ひもから黒い筋を取り除き、水気を切っておきます。
4. ひも、貝柱、長ねぎ、わかめを合わせ、器に盛り、辛子味噌をかけて完成。

