


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ホッキ
調理時間：約 15 分

ホッキと卵のふんわりソテー



ここが 

ホッキガイと卵を軽く炒めて簡単にできる一品です！

材 料（2人前）

ホッキガイ	2~3個	めんつゆ	適量
卵	2個	塩・こしょう	適量

1. ホッキガイを鍋に貝を入れて、貝が口を開くまで火を通します。開いたら中身を取り出します。



2. 内臓を取り除き、食べやすい大きさに切ります。



3. フライパンに入れ、ひたひたになるくらい
のめんつゆを入れて一煮立ち。



4. 卵を溶いて、フライパンに流し、一煮立ち。



5. お皿に盛りつけてできあがり！

