

千島煎扇貝(ホタテ貝の煎り焼き マヨネーズソース)

《 材料 》

生食用ホタテ (L) 5粒

A	ニンニク末	小 1/2
	生姜末	小 1/2
	玉葱末	大 1
	唐辛子末	小 1/4

B	赤ピーマン	1/6個
	ピーマン	1/6個

《 調味料 》

C	マヨネーズ	50g
	ケチャップ	25g
	酢	小 1/3
	塩	1つまみ
	砂糖	小 1
	スープ	大 1

D	塩	適量
	胡椒	適量
	小麦粉	適量

E	鍋巴	適量
---	----	----

作り方

- ① Aは全てみじん切りにする。
- ② Bは細かいみじん切りにする。
- ③ Cは全て混ぜ合わせる。
- ④ Eを高温の油で揚げる。
- ⑤ ホタテ貝は水洗いして水気を良く取り、Dで下味を付け小麦粉を薄く付ける。
(但し焼く直前につける。)
- ⑥ 鍋を良く焼き油を入れなじませ、油切りをして⑤を焼き(黄金色)、油切りし④の上に乗せる。
- ⑦ ①を弱火でゆっくり炒め、香りを出し③を加え、熱しオレンジ色になったらホタテにかけ②を散らし供する。