



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

ホタテの旨味と繊細な味が、味噌クリームのまろやかな味つけによく合い、子供から年配の方にも好まれます。

貝柱とブロッコリーの味噌クリーム煮

必要時間

🕒 20分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
569kcal	33.5g	3.9g	26.5g	38.1g	3.0g

作り方を動画で
check



材料 (2人分)

ホタテ貝柱 …………… 6~10個
塩・こしょう …………… 各少々

ブロッコリー …………… 1/2個
マッシュルーム …………… 4個
玉葱 …………… 1/4個
にんにくのみじん切り …… 1片分
小麦粉 …………… 大さじ2
バター …………… 大さじ2
牛乳 …………… 200ml
生クリーム …………… 100ml
チキンコンソメ …………… 小さじ1
白味噌 …………… 大さじ2
塩 …………… 少々
こしょう …………… 適量

パプリカパウダー …………… 適量
※パプリカパウダーは無くても
良いでしょう。

作り方

- ① ホタテ貝柱は半分に切って、キッチンペーパーで水分をふき取り、塩、こしょうします。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、玉葱は芯を取り1cm厚さに切り、マッシュルームは縦半分に切ります。
- ③ 厚手の鍋にバター大さじ1/2を溶かし、中火で焦がし過ぎないように注意しながら①ホタテ貝柱の表面を焼き上げて取り出します。 **ポイント①**
- ④ ③のフライパンに残りのバターを溶かし、にんにくを炒めて香りを出し、玉葱とマッシュルームを炒めしんなりすればブロッコリーを入れて炒めます。
- ⑤ 小麦粉を振り入れて全体に絡め、牛乳をよく混ぜながら2回に分けて加え、生クリーム、チキンコンソメを入れます。 **ポイント②**
- ⑥ 沸騰すれば、③のホタテ貝柱を戻し入れて白味噌を溶き込み、塩、こしょうで味を調え、器に盛り付けパプリカパウダーを振ります。 **ポイント③**



IH料理の
コツ

ポイント①



IHは火力操作も簡単、安定した火力で均一に焼き上げホタテの旨味を閉じ込めます。

ポイント②



IHは底面を加熱するので、底面をしっかりと混ぜるようにすると良いでしょう。

ポイント③

ホタテ貝柱は加熱しすぎると固くなるので、鍋に戻せば手早く仕上げましょう。