

スチームかきのマスタードパン粉焼き

スチームかきを使用すれば、5分でワインに合うおしゃれなおつまみが完成。

調理時間
5分

1人当り
150kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- スチームかき 6~8個
- パン粉 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- 粒マスタード 大さじ1
- 塩 適宜



●作り方

- ① ココット型2つにスチームかきをのせ、塩をふり粒マスタードをぬる。
- ② パン粉をふりかけ、オリーブオイルをかける。トースターで焼き目がつくまで焼く。

POINT!

スチームかきは、加熱してあるので忙しい時の時短料理にもおすすめ。ワインによく合うのでおもてなしやパーティーにどうぞ。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る