



【ヒオウギ貝のチーズ焼き】



佐藤 亮人(さとう・りょうと)さん

材料(2人分)

ヒオウギ貝	4コ(500g)	しょうゆ	小さじ1/2
じゃがいも	100g	塩	ふたつまみ
グリーンアスパラガス	2本	こしょう(黒)	ふたつまみ
スライスチーズ	2枚	小麦粉	適量
バター	10g	サラダ油	大さじ1

手順

- ヒオウギ貝を500Wの電子レンジで2分加熱する。
貝の身を取り出し、肝を取りのぞく。キッチンペーパーで水分をふきとる。
- アスパラガスは2センチの長さに切る。
じゃがいもは1センチ角に切り、500Wのレンジで加熱しておく。
スライスチーズは半分にカットしておく。
- ヒオウギ貝に小麦粉をまぶしておく
- フライパンにサラダ油をいれ、中火でアスパラガス、じゃがいもを焼いていく。
火が通ったら、ヒオウギ貝を加え、塩、こしょうをして焼き目がつくまで焼いていく。
さらにバターを加えて、全体にバターが絡んだら一旦取り出しておく。
- ヒオウギ貝の貝殻に、(4)の具材をのせ、しょうゆをかける。
そこにスライスチーズをのせて、1000Wのオーブントースターで2分半ほど焼いていく。
表面に焼き色がついたら完成。