

ガリバタが香ばしい！

# ホタテ丼

15分

1人分あたり  
679  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# ガリバタが香ばしい！ ホタテ丼

15分

1人分あたり  
679  
kcal



## 材料 (1人分)

ごはん	どんぶり 1杯
ホタテ[刺身]	5個
塩こしょう	少々
にんにく	1かけ
有塩バター	10g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
刻みのり	適量
卵黄	1個
かいわれ	適量

- 1 ホタテは半分に切り、塩こしょうをふる。
- 2 にんにくは半分に切ってつぶす。
- 3 フライパンにバター、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらホタテを入れて両面に軽く焼き色がつくまで中火で焼く。みりん、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 器にごはんを盛り、刻みのりをちらしてホタテを並べる。中央に卵黄をのせ、お好みでかいわれをのせる。