

ガツンとご飯をかきこんで！
ピリ辛ホタテの
キムチ炒め

15分

1人分あたり
183
kcal

DELISH
KITCHEN



ガツンとご飯をかきこんで！ ピリ辛ホタテの キムチ炒め

15分

1人分あたり
183
kcal



材 料 (2 人分)

| | |
|---------|------------|
| ベビーホタテ | 4 個 (120g) |
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| ニラ | 1/2 束 |
| キムチ | 100g |
| ごま油 | 大さじ 1 |
| おろししょうが | 小さじ 1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ 1/2 |

☆調味料

| | |
|-------|---------|
| 酒 | 大さじ 2 |
| しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| 塩こしょう | 少々 |

- 1 玉ねぎは薄切りにする。ニラは 4cm 幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎ、ベビーホタテ、おろししょうが、おろしにんにくを入れて、玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。
- 3 キムチ、ニラ、☆を加えて炒める。