



フライパン
1つで
早うま!

好 評 連 載
うち
家ごはん

今月は

ベビーほたてと
焼きブロッコリーの
和風だし炒め

コウケンテツの

コウケンテツ／料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』（扶桑社）。

冬野菜のブロッコリーに、うまみたっぷりのベビーほたてを合わせました。「ほんだし®」としょうゆ、みりんを合わせることで、本格的な炒め物の味わいになります。ブロッコリーはゆでずにそのまま焼くと、水っぽくならずおいしく仕上がります。



作り動画は
こちらから▶

Recipe Card 1人分167kcal 塩分1.4g 調理時間10分

材料(2人分)

- ベビーほたて(生食用)…150g
 - ブロッコリー…1株 →小さめの小房に分ける
 - サラダ油…大さじ1
 - 水…大さじ2
 - 【お塩控えめの・ほんだし®】…小さじ1
 - しょうゆ、みりん…各小さじ1
 - 片栗粉…小さじ½
- Aは混ぜ合わせる

「ほんだし®」は、他の調味料とよく混ぜ合わせておきましょう！
加えた時に、味が均一にからまります。



作り方

1 ブロッコリーを焼く

フライパンにサラダ油を中火で熱し、ブロッコリーを並べる。焼き色がつくまで弱火でじっくり2分焼き、返す。



2 ブロッコリーにふたをのせて焼く

フライパンよりひと回り小さいふた(または耐熱の皿など)をのせて、3分ほどさらに焼く。蒸気を逃がしながら焼くことでブロッコリーのうまみが引き出せる。



3 ほたてを加えて炒める

ブロッコリーがやわらかくなったら、ベビーほたてを加えてサッと炒め合わせる。Aをもう一度混ぜ合わせて加え、全体からめる。



Close-up! 濃厚なかつおだしのコクと味わいの本格和風だし



「お塩控えめの・ほんだし®」100g箱
職人が燻し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、さらに「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩※しています。(※「ほんだし®」比、食塩相当量)



「ほんだし®」120g箱
香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、「香り高く一番おいしい」和風だしの素です。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。