



「ベビーほたて」を使用したメニューを紹介

ベビーほたてには亜鉛やタウリンなど、髪や肌を綺麗にしてくれる他、ダイエットのサポートにも役立つ栄養素が含まれています。
簡単に作れて彩り鮮やかなピザトーストとクラムチャウダーで、おうちカフェをお楽しみください。

ベビーほたてとコーンの ピザトースト

1人分

エネルギー 364kcal

塩分 2.0g



■材料(1人分)

ボイルしたベビーほたて…4個	スライスしたフランスパン…1枚
スイートコーン……………15g	ピザソース……………大さじ1
赤パプリカ……………1/8個	とろけるチーズ……………20g
マヨネーズ……………大さじ1	ベビーリーフ……………20g
塩コショウ……………少々	ミニトマト……………1個

■作り方

1. パプリカを5mm角に切る。切ったパプリカ、ボイルしたベビーほたて、スイートコーン、マヨネーズ、塩コショウを混ぜ合わせる。
2. フランスパンにピザソースを塗り、1.の具をのせてとろけるチーズをかける。
3. トースターでチーズが溶けるまで焼く。
4. お皿にのせ、ベビーリーフとミニトマトを盛りつけて完成。



ベビーほたての クラムチャウダー

1人分

エネルギー 266kcal

塩分 1.6g



■材料(1人分)

ベビーほたて……………4個	水……………50cc
人参……………1/8個	牛乳……………100cc
玉ねぎ……………1/8個	
ジャガイモ……………1/4個	スナップエンドウ……………1本
オリーブオイル……………3g	塩……………小さじ1
ハウス 北海道チャウダー……………1ℓ	水……………1ℓ
……………ルウ1/8箱	

■作り方

1. スナップエンドウの筋を取る。
2. 鍋に1ℓお湯を沸かし、塩を小さじ1杯加え、1.を2分茹でる。
3. 茹であがったらザルにあげ流水で冷やし、エンドウを筋に沿って半分に割る。
4. 人参、玉ねぎ、ジャガイモをすべて1cm角に切り、オリーブオイルで炒める。
5. 水を加えてふたをし、野菜に火が通るまで弱火で煮る。さらにベビーほたてを加えて1分程度煮る。
6. 牛乳を加え、温まったらルウを入れ溶かす。
7. 器によそい、スナップエンドウを盛り付けたら完成。

