




しじみと豆腐の オイスターソース炒め

材料〈2人分〉

 宍道湖産しじみ … 150g

豆腐(絹) …………… 1丁

にんにく(みじん切り) …… 1片

生姜(みじん切り) …… 1片

ししとう …………… 4本

片栗粉 …………… 適量

酒 …………… 大さじ3

ごま油 …………… 大さじ2

糸唐辛子 …………… お好みで

A [オイスターソース …… 大さじ2

酒 …………… 大さじ1/2

しょう油 …………… 小さじ1

① 豆腐は水切りをしっかりとし、一口大に切り、片栗粉をまぶす。

② ししとうは5mm幅の斜め切りにする。

③ フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて中火で両面揚げ焼きにし取り出す。

④ ③に、にんにく、生姜を入れて熱し、香りがたったら②を加えてサッと炒め、冷凍のままの宍道湖産しじみと酒を加えて蓋をし、中火でしじみの口があくまで蒸す。

⑤ ④に③とAを加えて絡めたら火を止めて器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

約330kcal 1人分