



調理時間
20分

かきのオリーブオイル炒め

ひとこと
アドバイス!

- * かきはオリーブオイルととても良く合います!
- * かきの素材を生かした、簡単で美味しい料理です。
- * パスタと混ぜるとイタリアン風に!
- * 広島市の特産物かきと小松菜のコラボでより美味しく楽しんで!

🍴 材料 (2人分)

かき	8個
小松菜	40g
にんにく	2かけ
鷹の爪 (小口切り)	
.....	少々 (輪切り3個)
オリーブオイル	大さじ3
バター	10g
レモン	10g
塩	適宜
コショウ	適宜

栄養価 (1人分)

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	17.0 g
塩分	1.5 g

🍴 作り方

下準備

- かき … かきの下ごしらえ (むき身の洗い方)を参照。
- にんにく … みじん切りする。
- 小松菜 … 下茹でし、3~4cm幅に切る。
- レモン … くし切りにする。

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと鷹の爪を焦がさないように炒める。
- 2 オイルに香りが移ったら、かきを入れきつね色になるまでよく炒める。
- 3 小松菜とバターを加えて軽く炒める。
- 4 レモンを添える。
- 5 お好みで塩・コショウなどで味を調える。

※小松菜のかわりに、ほうれん草や水菜などお好みの野菜に変えても良い。(地場産物を生かして)