

## 8月 食セミナーレシピ



-1人分-  
**481 kcal**  
塩分 1.6g

※材料は4人分

### 【ホタテ貝柱と野菜のオイスターソース炒め】

ホタテ貝柱	240g
じゃがいも	120g
ピーマン	100g
トマト	160g
サラダ油	大さじ2
おろし生姜	少々
オイスターソース	小さじ1
塩	小さじ1/4

#### <作り方>

- ① ホタテ貝柱はそぎ切りにする。ピーマンは種をとり、2cm幅の斜め切りにする。
- ② じゃがいもは短冊切りにし、1～2分ゆでてざるにとる。
- ③ トマトは皮を湯むきし、横半分に切ってくし型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、生姜、ピーマンを炒める。ピーマンに火が通ったら、ホタテ貝柱を入れ、表面の色が変わったら、じゃがいもとトマトを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 最後にオイスターソース、塩を入れて味付けしたら出来上がり。

#### Point!

しょうゆより塩分が少なく、風味のあるオイスターソースで仕上げた中華炒め。ホタテ貝柱は火が通りやすいので強火で手早く炒め、あらかじめ火を通した具材で一気にサッと仕上げるのがコツ。

ホタテ貝柱はたんぱく質が高く、カロリーが低めなので、夏バテせずにダイエットしたい人におすすめです！