



味わい爽やか  
すっきり  
ドレッシング派

北海道  
ぎょれん  
北海道はたて漁業振興協会

## 野菜と味わう 北海道産 ほたてメニュー

コクと風味アップの  
まろやか  
マヨネーズ派



1人分  
約71Kcal



ドレッシングに漬け込むだけ！  
味わいすっきり  
ほたてのマリネ

材料(2人分)

- ほたて貝柱……………4個
- 玉ねぎ……………1/4個
- 黄パプリカ……………1/4個
- パセリ……………適量
- キューピー 味わいすっきり  
レモンドレッシング……………適量

作り方(調理時間10分)

- ①ほたては斜め半分に切る。
- ②玉ねぎは繊維に直角に薄切りにし、水にさらして水気をきる。黄パプリカは細切りにする。
- ③ビニール袋に②とドレッシングを入れてもみ、①も加えてなじませ、約5分漬け込む。
- ④器に③を盛りつけ、ちぎったパセリを散らす。



1人分  
約152Kcal



夏にぴったり、おもてなしの一品に！  
ほたてとトマトの  
そうめんサラダ

材料(2人分)

- ほたて貝柱……………4個
- そうめん……………1束
- トマト……………1/2個
- きゅうり……………1/3本
- キューピー 味わいすっきり  
レモンドレッシング……………適量

作り方(調理時間10分)

- ①そうめんは表示通りゆで、流水で洗いがらぎを取り、水気をよくきる。
- ②ほたては繊維に沿って手で縦にさく。トマトときゅうりは1cmの角切りにする。
- ③グラスに①と②を盛りつけ、ドレッシングをかける。



あなたは、どっち派？



1人分  
220Kcal



油の代わりにマヨネーズで炒めてコクアップ！  
ほたてとコーンの  
マヨネーズ炒め

材料(2人分)

- ボイルほたて……………6個
- いんげん……………4本
- 塩・こしょう……………各少々
- キューピー マヨネーズ……………大さじ2
- アラハタ 十勝コーン ホール……………大さじ3

作り方(調理時間10分)

- ①いんげんは長さ4cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけて、ほたてと①を炒める。
- ③汁気をきったコーンと残りのマヨネーズを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。



1人分  
161Kcal



香ばしいみそマヨでごはんがすすむ！  
ほたての  
みそマヨネーズ焼き

材料(2人分)

- ボイルほたて……………6個
- 万能ねぎ……………適量
- 【調味料A】
- キューピー マヨネーズ……………大さじ1
- 合わせみそ……………大さじ1

作り方(調理時間10分)

- ①アルミホイルにはたてを並べ、混ぜ合わせた調味料Aを表面にぬり、オーブントースターでこんがり焼く。
- ②器に①を盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。



実は  
スタミナ食材  
です！

あなたはどっち派？

天然タウリン豊富な  
スタミナ満点食材。

北海道の「ほたて」で  
夏の「さっぱり」

北海道の「ほたて」で  
夏の「さっぱり」

ガッツリ

辛い  
ほたて

冷たい  
ほたて  
さっぱり

おすすめレシピが満載！  
詳しくはこちらから！

北海道  
ぎょれん  
北海道はたて漁業振興協会

北海道ぎょれん  
http://www.gyoren.or.jp/

キューピー  
北海道はたて漁業振興協会

とっておきレシピ 検索 http://recipe.kewpie.co.jp/recipes/

ご紹介している4メニューの他  
キューピー商品を使ったほたてメニューはこちら

キューピー ケータイサイト



## TOPIC

海に、人にやさしいほたて漁業  
北海道のほたては、世界が認める「海のエコラベル」品質！

今年5月、北海道のほたて漁業が、「MSC認証」を取得しました。MSC認証とは、「持続可能、かつ適切に管理され、環境に配慮して営まれる漁業を認定する制度」で、国際的な組織である海洋管理協議会(MSC)が管理しています。MSCマークは「海のエコラベル」とも呼ばれ、資源を守りながら、自然に優しい漁法で水揚げされている水産物の証です。美味で再生可能なMSC認証ホタテガイは、北ヨーロッパやフランスなど食通の国々で人気。長い間「育てる漁業」に熱意を傾けてきた北海道のほたて漁師さんの努力によって届けられる、安心・安全で環境にやさしい北海道のほたて。選ぶわたしたちにも嬉しいニュースですね。



北海道  
ぎょれん  
北海道はたて漁業振興協会