

かんたん・手間なし「北海道のほたて」でごちそうメニュー。

お手軽おいしさアップ
ほたて×キューピー マヨネーズ



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、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。

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

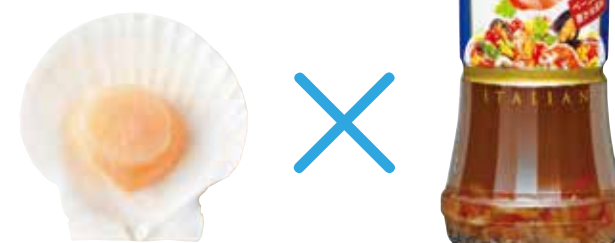
材料(2人分)

- ボイルほたて……………6個
- 小ねぎ……………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、小口切りにした小ねぎを散らす。

魚介によく合う
キューピー
ほたて× テイステイドレッシング
イタリアン



おうちでイタリアンレストランの味！

ほたてとアボカドの オードブルサラダ

材料(2人分)

- ほたて貝柱……………4個
- トマト……………1個
- アボカド……………1個
- イタリアンパセリ……………適量
- キューピー テイステイドレッシング イタリアン……………大さじ4

作り方(調理時間15分)

- ①ほたては縦半分に切り、さらに3等分に切る。
- ②トマトは1.5cmの角切りにする。
- ③アボカドはベースト状になるようにフォークなどですりつぶす。
- ④器に③を円形に伸ばし、②、①の順に盛りつけ、ドレッシングをかけ、イタリアンパセリを飾る。皿の余白にスプーンを使い、ドレッシング(分量外)で円を描くようにたらし。

彩り鮮やかでパーティーにもおすすめ！

ほたての カラフルサラダ

材料(2人分)

- ほたて貝柱……………4個
- リーフレタス……………2枚
- 黄パプリカ……………1/4個
- キューピー テイステイドレッシング イタリアン……………大さじ3

作り方(調理時間15分)

- ①ほたては縦半分に切る。
- ②プチトマトは縦半分に切る。リーフレタスは冷水にさらして水気をきり食べやすい大きさにちぎる。紫玉ねぎはくし形切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③黄パプリカは乱切りにし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④器に①～③を盛りつけ、ドレッシングをかける。

おうちで「ごちそう」！ 北海道のほたて

ちよつといい日を、
もつといい日に。



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
北海道ほたて漁業振興協会

北海道ぎょれん
http://www.gyoren.or.jp/

キューピー

とっておきレシピ <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！

昨年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
北海道ほたて漁業振興協会



いいこと
あつたら、
ごちそう
にしよう。

家族にうれしいことがあった日は
おうちのごはんをちょっと贅沢にしちゃう。
食卓を囲むみんなの笑顔が
もって大きな笑顔になるものね。

うれしいことがあったときには
うれしい！って、ちゃんと表現しよう。
それが毎日を楽しむコツだから。

旨味よし、食感よし、
栄養だって満点の「北海道のほたて」。
さて、今日はどんなごちそうをつくらうかな？

きょうはおうちでごちそうごはん。

サッカーで初めて
試合に出たよ！

かんたん！ ほたての手巻き寿司

材料(6本分)

- ほたて貝柱 6個
- カニかま 4本
- きゅうり 1/3本
- A [・マヨネーズ 大さじ3
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩・こしょう 適量

- のり 3枚
- すし飯 180g

作り方

- ①ほたては1/4の大きさにカットしておく。カニかまはほたてに合わせて角切りにする。きゅうりも同様に角切りにする。
- ②ボウルにAを合わせて混ぜ、①を加えて和える。
- ③のりは半分に切り、すし飯を平らにのせ、②を入れて巻く。

きょうはおうちでごちそうごはん。

テストでいい点、
がんばったね。

ほたての サクサク串揚げ

材料(4本分)

- ほたて貝柱 8個
- ミニトマト 4個
- 大葉 4枚
- ワンタンの皮 8枚
- A [・小麦粉 大さじ3
- ・水 大さじ3

- 揚げ油 適量
- スイートチリソース 適量
- 塩・こしょう 適量

作り方

- ①ほたては水気をペーパーでよく取り、塩・こしょうを振り、下味をつけておく。ワンタンの皮は半分に切ってから重ねて細切りにしておく。大葉も同様に千切りにしてワンタンの皮と混ぜておく。
- ②①のほたてとミニトマトを交互に竹串に刺し、Aを合わせて混ぜたものにつけ、ワンタンの皮と大葉を衣づけする。
- ③170℃の油できつね色になるまで揚げ、器に盛り、スイートチリソースを添える。

きょうはおうちでごちそうごはん。

待ちに待ったお給料日♪

ほたての 炊き込みご飯

材料(2合分)

- ボイルほたて 8個
- 人参 1/3本
- 小ねぎ 1〜2本
- 米 2合
- だし汁 2カップ
- 醤油 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- バター 20g

作り方

- ①お米は洗ってザルにあげて水切りしておく。
- ②人参は皮をむき3センチ長さの千切りにする。
- ③炊飯器にだし汁と醤油、塩を合わせ、①と②、ほたてを加えて混ぜ、炊飯をスタートする。
- ④炊いたら、バターを入れて混ぜ、小口切り的小ねぎをかける。

きょうはおうちでごちそうごはん。

明日から連休だ〜！

丸ごとほたての 簡単アヒージョ

材料(4人分)

- ボイルほたて 8個
- しめじ 1/2株
- スライスベーコン 2枚
- にんにく 2片
- 鷹の爪 1本
- オリーブオイル 120cc
- 塩・こしょう 適量
- 乾燥パセリ 少々

作り方

- ①しめじ、ベーコン、にんにくはみじん切りに、鷹の爪は輪切りにする。
- ②フライパンに、①のにんにく、鷹の爪、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、フツフツしてきたら、①のしめじ、ベーコン、さらにはたてを加えて弱火のまま5分煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。

きょうはおうちでごちそうごはん。

大きなお仕事、
おつかれさま。

ほたてとベーコンの オーブン焼きチーズ風味

材料(4人分)

- ボイルほたて 4個
- 卵黄 1個分
- パン粉 10g
- ナチュラルチーズ (とろける) チーズ 30g
- ベーコン 4枚
- きゅうり 1本
- ミニトマト 4個
- 塩・こしょう 少々
- ごま風味ドレッシング 少々

作り方

- ①ほたては1cm角に切ってボウルに入れ、軽く塩・こしょうをしておく。
- ②①のほたてに卵黄、サク切りにしたナチュラルチーズ、パン粉を加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ③耐熱トレーにクッキングシートを敷き、ベーコンを直径4〜5cmの輪にして爪楊枝で止め、並べる。
- ④ベーコンの輪の中に、②の混ぜ合わせたほたてを詰め、オーブントースターで5〜6分程焼く。
- ⑤お皿にピーラーでスライスしたきゅうり、1個を3等分にスライスしたトマトを並べ、焼き上がったほたてをのせる。
- ⑥ごま風味ドレッシングを小さいスプーンであしらい完成。

きょうはおうちでごちそうごはん。

資格試験、
合格おめでとう！

ほたてと生ハムの さっぱりパスタ

材料(4人分)

- ほたて貝柱 6個
- 生ハム 50g
- ルッコラ 6枚
- 乾燥パスタ (1.4mm) 120g
- 塩 適量
- 黒こしょう 適量
- レモン 1/4個
- (A) [・おろしニンニク 1/4片
- ・昆布茶 小さじ2
- ・水 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ3

作り方

- ①ほたては半分の厚さに切り、軽く塩をふっておく。生ハムは一口大に切りそろえる。ルッコラは3等分の長さに切る。
- ②ボウルに(A)を合わせてよく混ぜておく。
- ③鍋に湯を沸かし、たっぷりの塩(分量外)でパスタを表示時間より1分程長くゆで、冷水で冷やしてザルにあげて水気をきる。
- ④②に①と③を入れて全体が混ざったら、塩・黒こしょうで味をととのえ、器に盛り、レモンを添える。