

今月のレシピ
「産直 紋別育ちのほたて貝柱」を
おいしく味わおう！

表紙のレシピ

ほたてとトマトの
冷製パスタ

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 443kcal *食塩相当量: 1.4g

材料(2人分)

| | |
|---------------------------------------|---------------|
| にんにく(みじん切り) … 1片分 | スパゲッティ(1.4mm) |
| ① 赤唐辛子(小口切り) … 1本分 | ……………150g |
| オリーブ油 ……大さじ1 | オリーブ油 |
| 麵つゆ(ストレートタイプ) | ② ……大さじ1/2 |
| ……………1/4カップ | 塩、こしょう…各適量 |
| 産直 紋別育ちのほたて貝柱 (解凍して横半分切る) … 1袋(6粒) | 大葉(せん切り) …適量 |
| ③ ミニトマト(赤・黄) | |
| (半分に切る) ……各5個 | |

1. フライパンに①を入れて火にかけ、香りが出たら麵つゆを加えて煮立ったら火を止めて冷ます。
2. 1に②を入れ、10分ほど置いて味をなじませる。
3. 包材の表示通りにゆでたスパゲッティを氷水でしめて、水分をしっかり切って2であえる。
4. ③で味を調べて器に盛り、大葉をトッピングする。



ほたてのうま味を楽しむ！
暑い日にピタタリの冷たいパスタ

POINT

仕上げに
オリーブ油を使うことで
風味が一段と増します。

漬けほたて

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 112kcal *食塩相当量: 1.5g

材料(2人分)

| | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 産直 紋別育ちのほたて貝柱 (解凍しておく) ……1袋(6粒) | 小ねぎ(小口切り)、 いりごま ……各適量 |
| しょうゆ ……大さじ2 | |
| ① みりん ……大さじ1 | |
| ごま油 ……大さじ1/2 | |

1. ほたてを厚めのポリ袋に入れ、混ぜ合わせた①を入れて冷蔵庫で7～8分置く。
2. 1を器に盛り、小ねぎといりごまを散らす。



おつまみにも
ご飯のせて丼にも！

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2～3で詳しく
ご紹介しています



産直 紋別育ちの
ほたて貝柱