

きび酢クッキング

<究極のきび三杯酢で食べる焼き帆立と焼き野菜>



<材料> 2人分

きび酢三杯酢

きび酢 大さじ3

醤油 大さじ3

はちみつ 大さじ1

かつお削り節 ひとつかみ

帆立 4個

赤パプリカ 1/4個

生シイタケ 4枚

長ネギ 1本

焼き用油 小さじ2

<作り方>

1. ボールにきび酢、醤油、はちみつを入れ混ぜ、一掴みのカツオを加えしばらく置く。
2. 帆立は殻ごとフライパンに並べ、焼く。(途中、ふたをして蒸し焼きにする)
3. 赤パプリカは細切り、生シイタケは軸を取り飾り切り、長ネギは3cmに切り、2本ずつ串にさす。
4. フライパンに油を熱し、3.をしんなりするまで焼く。
5. 2.と4.を器に盛り、濾した1.を添える。