

カキムニエル

簡単につくことができ、
ちょっとしたおつまみに
最適です。

調理時間:約30分
エネルギー:158kcal
塩分:0.9g



材料(1人分)

カキ	5個	しょうゆ	適量
小麦粉	15g	オリーブオイル	適量
おろしニンニク	5g	塩	少々
バター	5g	黒コショウ	少々

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切り、塩、黒コショウをしておく。
2. 皿に小麦粉とすりおろしたニンニクを合わせ、カキにまぶす。
3. 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、2を焼く。ひっくり返したら中火にし、蓋をして中まで加熱する。
4. カキに火が通ったら、バターとしょうゆを加え全体に絡める。