

カキバター

調理時間:約20分
エネルギー:215kcal
塩分:1.9g

バター味としょうゆマヨネーズ
ソースの相性抜群!



材料(1人分)

カキ	5個
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
無塩バター	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱
ネギ、青海苔	お好みで

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. 小麦粉を1にまぶし、サラダ油を引いたフライパン両面を焼く。
3. カキに焼き目がついたら、バターで味をつけ、皿に盛り付ける。
4. しょうゆとマヨネーズを混ぜ合わせ、3にかける。
5. お好みでネギや青海苔をかける。