

ダイニングメニュー

マヨネーズのコクとかきの旨みがたっぷり

かきのマヨ焼き

お客さまの
ご要望にお応えした！
ヘルシー料理



私たちが
考えた
Dining
スタッフ考案
メニュー

■材料〈4人分〉

かき(ボイルしたもの)……………12個
 ブロccoli……………1/2株
 たまねぎ……………1/2個
 オリーブ油……………適量
 塩・こしょう……………各適量
 ◆A「マヨネーズ……………大さじ4
 粉チーズ……………小さじ2
 パン粉……………適量
 粗挽き黒こしょう……………適量
 パセリ(みじん切り)……………適量

■作り方…調理時間約25分

- ①ブロッコリーは小房に分け、ラップをしてレンジにかける。
- ②たまねぎはうす切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒め、さらにかきを入れてざっと炒め、塩・こしょうをする。
- ④耐熱容器に③・①を入れて、Aを合わせたものをかける。粗挽き黒こしょう・パン粉を散らす。
- ⑤④をオーブントースターで12~15分焼き、パセリをふる。



- ・生かきを使用の場合は、塩・片栗粉でもみ洗いし、2~3回水を替えながら洗い、熱湯で2~3分ゆでてください。
- ・マヨネーズ・粉チーズに粒マスタードを加えてもアクセントになっておいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 195kcal

