

ホンビノス貝の照り焼き

材料

ホンビノス貝	6～10個
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1



- ① ホンビノス貝は砂抜きをしておきます。
- ② 水とホンビノス貝を小さめの鍋に入れて中火にかけ貝の口が開いたら火を止めます。
- ③ 別の鍋に調味料をすべて混ぜ合わせ、煮立ったら火を止めます。
- ④ 貝を殻からはずし食べやすいように数か所ハサミを入れます。
- ⑤ 貝を殻にもどして魚焼きグリルに入れ、③のたれを2～3回塗り照りをだします。



Uchu・Uchu
料理セミナー

© ryonryon.kikko