

♡ 牡蠣のソテー香味サラダどんぶり

566kcal



材料(2人分)

牡蠣のソテー

牡蠣…6個 (150~200g)
塩…少々
胡椒…少々
片栗粉…適量
バター…20g

もやしとしめじと油揚げの炒め物

もやし…100g
しめじ…1袋
油揚げ…1枚
酒…大さじ1
醤油…小さじ1
にんにく…1片
胡麻油…小さじ1

にんじんと春菊の香味サラダ

にんじん…1/2本
春菊…1茎
酒…小さじ1
塩…少々

焦がし長ねぎ

長ねぎ…1/2本
胡麻油…大さじ1

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 牡蠣のソテーを作る。牡蠣は片栗粉を振ってから流水で洗い、キッチンペーパーで水気をやさしく押さえるように拭き取る。塩、胡椒をして片栗粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンで表面がカリッとするまで焼き、お皿にとり出す。
- 2 炒め物を作る。1のフライパンに胡麻油とにんにくのみじん切りを軽く熱し、1cm幅に切った油揚げ、小房に分けたしめじ、もやしを加えて炒め、酒、醤油を加えて全体を炒め合わせる。
- 3 長ねぎはみじん切りにして、胡麻油でじっくり弱火で炒め、焦がし長ねぎを作っておく。
- 4 千切りにしたにんじんをさっと茹で、葉を摘み取り半分の長さに切った春菊、酒、塩、3を和え、香味サラダを作っておく。
- 5 丼にご飯を入れ、1 2 4を盛り合わせ、最後に3をかける。

ここがポイント /

ポイント1



牡蠣をおいしくするために片栗粉を2度活用。1度目はまぶして、流水で洗い流します。汚れもおいもすっかり落ちます。2度目は焼く前にまぶします。旨味を封じ込め、カリッと仕上がります。

ポイント2



どんぶりをおいしくしてくれる焦がし長ねぎは、多めに作って作り置きを。ラーメンのトッピングやお鍋の薬味などにも大活躍。冷蔵庫で約1週間は保存できます。