



## ホタテとトマトの包み焼き



調理時間  
25分

カロリー  
148kcal

野菜摂取量  
66g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

トマト	中4個
貝柱	8個
しめじ	1パック
枝豆	12粒
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	各適量
オリーブオイル	大さじ2
かぼす	1個
クッキングシート	

### 作り方

1. ボウルに貝柱、しめじ、枝豆を入れ、酒、しょうゆ、塩、こしょうで味をつけ、4等分にわけ。
2. トマトに(1)をつめる。
3. クッキングシートを大きめに切り、その上にオリーブオイルをひき、(2)をおいて包む。
4. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、(3)を並べ入れる。ふたをして、**弱火**で15分ほど加熱する。
5. 器に盛ってから、切ったかぼすを添える。

### 【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベイパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。

### 下準備

- トマトはへたの部分切り落とし、中をくり抜く。
- 貝柱は2~4等分に切り、酒(分量外)をふっておく。
- しめじは石づきを取り、小さくほぐしておく。
- 枝豆は茹でて(※【硬めの野菜を茹でる】参照)、さやから取り出しておく。