

## ホタテのトマトソースかけ

### 【材料】4人分

・ベビーホタテ	160g
・塩・こしょう	少々
・玉ねぎ	中1/4個(みじん)
・しめじ	1/4袋(小房)
・油	小さじ1/2
・ケチャップ	大さじ・小さじ各1
・赤ワイン	小さじ1/2
・塩・こしょう	少々
・生クリーム	大さじ・小さじ各1

いかやえびなど、いろいろな材料でおためしてください。

### 【作り方】

- ① ホタテはサッと洗い、キッチンペーパーで水気をふき、塩・こしょうをふる。アルミカップに入れる。
- ② 油で玉ねぎ、しめじを炒め、調味料を入れて味付けする。(生クリームは最後に入れる)
- ③ ①に②をかけてオーフントースターで10分ほど焼く。焦げるようであれば途中で上からアルミホイルをかぶせて調整する。



トースターで焼くだけ。  
とっても簡単!

## たらチーズ焼き

### 【材料】4人分

・たら	4切(半分に切る)
・塩・こしょう	少々
・ホールコーン	大さじ4
・グリーンピース	小さじ4
・とけるチーズ	40g

サケやホタテ、鶏肉でもおためしてください。

### 【作り方】

- ① たらはサッと洗い、キッチンペーパーで水気をふき、塩・こしょうをふる。アルミカップに入れる。
- ② ホールコーン、グリーンピースをのせる。
- ③ その上からとけるチーズをのせる。
- ④ オーフントースターで10分ほど焼く。

