

今月のレシピ

「産直 紋別育ちのほたて貝柱」を おいしく味わおう!

Let's
Cook
レツクック

表紙のレシピ

ほたてとトマトの 冷製パスタ

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 443kcal *食塩相当量: 1.4g

材料(2人分)

にんにく(みじん切り)…1片分	スパゲッティ(1.4mm)
① 赤唐辛子(小口切り)……1本分	……………150g
オリーブ油……………大さじ1	オリーブ油
麺つゆ(ストレートタイプ)	② …… 大さじ1/2
……………1/4カップ	塩、こしょう…各適量
産直 紋別育ちのほたて貝柱	大葉(せん切り)…適量
(解凍して横半分切る)…1袋(6粒)	
③ ミニトマト(赤・黄)	
(半分切る)……………各5個	

1. フライパンに①を入れて火にかけ、香りが出たら麺つゆを加えて煮立ったら火を止めて冷ます。
2. 1に②を入れ、10分ほど置いて味をなじませる。
3. 包材の表示通りにゆでたスパゲッティを氷水でしめて、水分をしっかり切って2であえる。
4. ③で味を調べて器に盛り、大葉をトッピングする。

ほたてのうま味を楽しむ！
暑い日にピッタリの冷たいパスタ



POINT

仕上げに
オリーブ油を使うことで
風味が一段と増します。

漬けほたて

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 112kcal *食塩相当量: 1.5g

材料(2人分)

産直 紋別育ちのほたて貝柱	小ねぎ(小口切り)、
(解凍しておく)……1袋(6粒)	いりごま……各適量
しょうゆ……………大さじ2	
① みりん……………大さじ1	
ごま油……………大さじ1/2	

1. ほたてを厚めのポリ袋に入れ、混ぜ合わせた①を入れて冷蔵庫で7～8分置く。
2. 1を器に盛り、小ねぎといりごまを散らす。

おつまみにも
ご飯のせて丼にも!



PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2～3で詳しく
ご紹介しています



産直紋別育ちの
ほたて貝柱