

☆ほたと白菜のマヨチーズ焼き☆

ほたと白菜の旨味が混ざり合って絶品☆しんなりした白菜がたくさん食べられる一品です!!



白菜の旬は、
11月下旬から
2月頃です！
霜にあたると、
葉に甘みが出
て、歯ごたえも
やわらかくな
りますよ☆

1人分
336kcal

材料 / 2人分

ほたて 280g (むき身で6個) ピーマン 40g 赤ピーマン 80g 白菜 300g
マヨネーズ大さじ 2~3 牛乳小さじ 4 塩・こしょう適量 とろけるチーズ 2枚(40g)

作り方

- ① ほたてはよく洗って水気をふきとり、かるく塩・こしょうをする。
- ② 白菜は横に幅 7~8mm に切り、赤ピーマンは縦に、ピーマンは輪切りにする。
- ③ 耐熱皿に、水気をきった白菜を敷きつめ、その上に赤ピーマン・ホタテをのせ、マヨネーズに牛乳を混ぜたものを上からまわしかけ、チーズをのせ、その上にピーマンをのせる。
- ④ あたためておいたオーブンに入れ、200度で15分から20分焼いたら出来上がり！

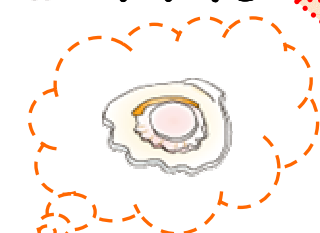
★旬の食材★ ほたて . . . たんぱく質・タウリン・鉄分

ビタミン・ミネラルなど多くの栄養素が含まれています。

また、**低脂肪の食品**で消化も良く**動脈硬化**を防ぎます!!

ビタミンB1 神経や心臓の働きを助ける!

タウリン



肩こり予防

動脈硬化の予防

疲労回復

コレステロール値低下

血糖上昇抑制

血圧安定

タウリンの一日の所要量は約 500mg ほど!!

帆立 1個 には 1000mg 以上 含まれていますから、1日1個食べると、補うことができます!