

## ほたての照焼

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
93kcal / 6.1g / 3.7g

- ほたて貝…8コ ● しょうゆ…大さじ2 ● みりん…大さじ2 ● しょうが汁…大さじ1 ● 油…小さじ1



ほたて貝は調味料につけておく。

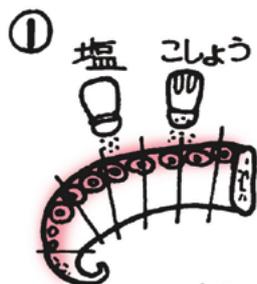


フライパンに油を入れ、ほたて貝を焼き、つけ汁を入れてからめる。

## たこのから揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
105kcal / 4.9g / 8.6g

- ゆでだこ…160g ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 小麦粉…大さじ2 ● 揚げ油…適量



たこは輪切りにして、塩・こしょうをする。



小麦粉をまぶす。

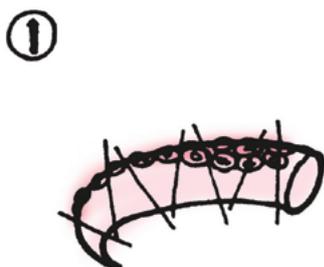


油であげる。

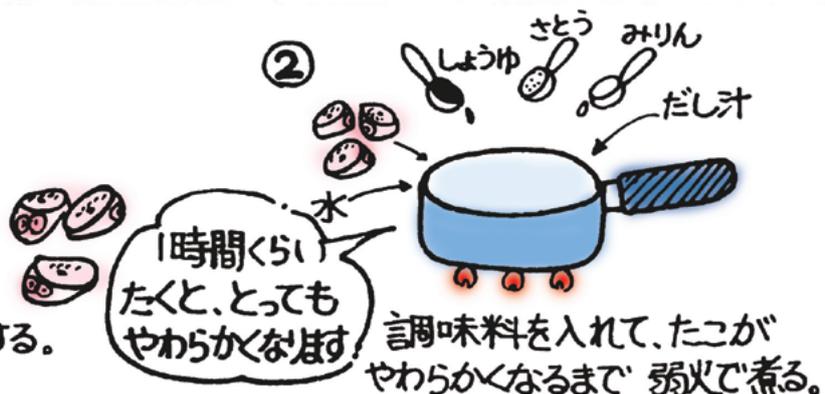
## たこのやわらか煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
95kcal / 6.2g / 5.2g

- ゆでだこ…200g ● しょうゆ…大さじ2 ● さとう…大さじ2 ● みりん…小さじ2 ● だし汁



たこは舌切りにする。



調味料を入れて、たこがやわらかくなるまで弱火で煮る。