

# ひとくちオードブル3種

スピード技のヘルシー前菜!



### ワンポイントアドバイス

ささっと作りたいオードブルには、ゆかり粉やゆずこしょうなど味を調えやすい食品・調味料を取り入れると手軽です。

### 栄養価

貝・たこ・えびには、肝臓に効くタウリンが豊富に含まれています。お酒のお供に適した食材と言えます。

### 材 料 (2人分)

### 作り方

#### 【貝柱のゆかり焼き】



カロリー  
**30 kcal**  
(1人分)

ホタテの貝柱 2個  
(大きいものは半分に切る)  
ゆかり粉 …… 適量  
サラダ油 …… 少々

クイックレシピ  
約5分

1

ホタテの貝柱の表面の水分をきれいに拭き、ゆかり粉を全面にまぶす。



2

サラダ油を熱したフライパン(小ぶりなものがベスト)で1のホタテの貝柱を両面焼く。



#### 【たこの柚子胡椒焼き】



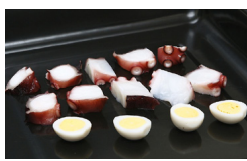
カロリー  
**72 kcal**  
(1人分)

茹でだこ(足) 小さめ1本  
うずら卵(水煮) 2個  
柚子胡椒 …… 少々  
マヨネーズ …… 少々

クイックレシピ  
約9分

1

茹でだこは1~2cm幅に切って、縦半分に切ったうずら卵と一緒にトースターのトレーに並べる。



2

全体の半量に柚子胡椒を少し乗せ、残りの半量にはマヨネーズも乗せて5分焼く。(柚子胡椒味と柚子胡椒マヨネーズ味の2種になります)



#### 【えびとアボカドのナムル風】



カロリー  
**62 kcal**  
(1人分)

ボイルえび …… 2~4本  
アボカド …… 1/8個  
ごま油 …… 小さじ1  
塩 …… ひとつまみ

クイックレシピ  
約6分

1

えびは頭と殻を取る。(大きいものは残った身を半分に切る)アボカドは乱切りにする。



2

アボカドをごま油と塩で和ええびも加えてさっと和える。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただく料理ブックができますよ。