



# 帆立のバター焼き

## ～アメリカンソース～

ホタテには多くの栄養素が含まれていますが、代表的なものはビタミンB1とタウリンです。ビタミンB1を摂取することで、疲労回復効果があり、またタウリンを摂取することで心臓や肝臓などの働きを高めることができます。市販のアメリカンソースを使うことで、いつものバター焼きが華やかになります。

### 【材料】 (2人分)

ホタテ (殻付き)	2枚
バター	10g
白ワイン	適量
アメリカンソース	20 ml
貝柱だし	小さじ1/3
チャービル	適量

### 【作り方】

1. 殻付きのホタテの下処理をする。  
(貝柱、肝、ヒモを取り出し水洗いします)
2. フライパンを熱し、バターを入れホタテをソテーする。
3. 白ワインを加えて少し蒸す。
4. 市販のアメリカンソースに貝柱のだしを加え軽く煮る。
5. ホタテの殻にソースを乗せ、ソテーしたホタテを乗せてチャービルを飾る