

冬

# カキのトマト姿焼き



## 材料（4人分）

生カキ	大 12 個
しめじ	1/2 パック
トマト	4 個
チーズ	少々
バジル	少々
オリーブ油	大さじ 2
塩・こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ 1
パン粉	少々
バター	8g
小麦粉	適量

## 【作り方】

- ① カキは水分をとり、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ② トマトの上部を切り、中身をスプーンでくり抜き、軽く塩をふっておく。しばらくおいて、中に溜まった水分を捨てる。
- ③ しめじをフライパンで炒めて、塩・こしょうをする。
- ④ ①をオリーブ油をしいたフライパンで焼き色がつくまで焼き、濃口しょうゆをからめる。
- ⑤ ③と④をトマトに詰め、バター、チーズ、パン粉、バジルをのせ、200度のオーブンで8～10分程焼く。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	137kcal
たんぱく質	5.3g
脂 質	8.8g
カルシウム	64mg
塩 分	1.7g

愛級グルメグランプリ  
入賞作品！

考案者である倉野芹菜さん  
祖母の直美さんの声

カキは、一つ一つ丁寧に並べてフライパンで焼くのがおいしくするポイントです！

## 使用している愛南産の農水産物

御荘湾の豊富なプランクトンを食べて育った愛南町のカキは、身がふっくらしていて潮の薫りが濃いことを特徴としています。



カキ