

～ノリのレシピ～

【ノリとカキの和風ドリア】

■材料（二人分）

- ・ 殻付きカキ 3 個
- ・ ご飯 茶碗 1 杯分
- ・ 焼き海苔 ちぎってご飯が
隠れるくらい
- ・ とろけるチーズ 1 枚分
- ・ カツオ節 1 つまみ
- ・ 小ネギ 1 つまみ
- ・ 麺つゆ 大さじ 1
- ・ 豆乳 大さじ 4



■作り方

- (1) カキをフライパンに並べて 1 カップの水をフライパンに注ぎ、5 分強火で蒸し焼きにする。
- (2) グラタン皿などにご飯を敷き、麺つゆと豆乳を合わせたものを全体にかける。
- (3) (1) で蒸したカキから身を取り出し、(2) の上に並べ、焼きのりをちぎり、ご飯が隠れる程度に乗せる。
- (4) 溶けるチーズをたっぷり乗せてオーブントースター等でチーズが溶けるまで焼く。
- (5) かつお節と小ねぎを散らして出来上がり。