

《ホッキとサラガイのトマトパッツァ》

◎材料（4人分）

ホッキガイ（大）	2個
サラガイ（小）	10個
ブロッコリー(150g)	1本
トマトソース(300g)	2缶
オリーブオイル	適量
ニンニク	一片

*お好みでパプリカ、ミニトマトなどを加えても○



- 1) ホッキガイは殻を剥き、ヒモを切り分け、身を一口大に切る。
- 2) フライパンでオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、1で切り分けたホッキのヒモを炒める。
- 3) サラガイは殻ごと2のフライパンに並べたら、トマトソースを投入し、中火にかける。ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- 4) サラガイの殻が口を開いたら弱火にし、ブロッコリーとホッキガイを投入する。
- 5) ホッキガイの身の色が赤く変わったら火を止めて完成。

