

## サザエのエスカルゴ風



材 料 ( 5 人 分 )	サザエ	小10こ	塩	少々
	玉ねぎ	中 1/2 こ	こしょう	少々
	マヨネーズ	大さじ5		
	バター	25 g		
	にんにく	大2片		
	パン粉	適宜		
	パセリ	適宜		
作 り 方	<p>(1) サザエを取り出しやすいようにさっとゆで、5片位に切っておく。</p> <p>(2) 玉ねぎ、にんにく、パセリをみじん切りにし、玉ねぎは水にさらす。</p> <p>(3) バターを細かく切り(1)、(2)と合わせ、塩、こしょうを入れてマヨネーズで和える。</p> <p>(4) 殻の中に(3)を入れパン粉をふり、オーブンで4～5分焼く。 (時間はパン粉の焦げ目を目安に)</p> <p>*オーブントースターの場合は、最初はアルミホイルを上に乗せ、火が通ったらはずして焦げ目をつける。</p>			
一 口 メ モ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎはそのままだと辛みが強いので、水にさらしてから使う方がよい。</li> <li>・サザエのほかにしったか、いそもん、アサリのむき身、ホタテなどでもよい。</li> <li>・塩は控えめにする。</li> </ul>			