

栄螺つぼ焼

材料 (4人分)

栄螺	150 g × 4	
新玉葱	少々	
アスパラ	2本	
出汁	100cc	} C
濃口醤油	20cc	
酒	10cc	
味醂	10cc	



作り方

- ① 栄螺の中身を取り出し、身・肝を適当な大きさに切る。
- ② 新玉葱・アスパラを適当な大きさに切る。
- ③ 殻の中に①・②を詰め、Cを注ぎ入れ火を通す。

※フライパンを使って蓋をして、仕上げると良い。