



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

寒の味覚を楽しむレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
152 kcal

1人分
食塩相当量
1.7g

1人分
亜鉛
7.5 mg

牡蠣の旨味をたっぷり堪能!

牡蠣とブロッコリーの バター醤油炒め

冬に旬を迎える牡蠣には亜鉛が豊富で、全食材の中でもトップクラスに含まれています。亜鉛は皮膚や粘膜の健康維持を助ける作用があるため、空気が乾燥する冬におススメの食材です。ブロッコリーにはレモン以上のビタミンCが含まれており、免疫力の維持にはたらきかけてくれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

牡蠣	100g	バター	20g
薄力粉	適量	醤油	小さじ2
ブロッコリー	100g	白ワイン	大さじ2
にんにく	1片		

- 1 牡蠣は流水で洗った後、水分をしっかりとふき取り、薄力粉をまぶします。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、茹でます。にんにくはみじん切りにします。
- 3 フライパンにバターとにんにくを入れて熱し、バターが溶けたら牡蠣を入れて1分ほど炒めます。
- 4 ブロッコリーと醤油、白ワインを加え、全体を混ぜ合わせます。

ココがPOINT!

牡蠣に薄力粉をまぶすことで、ソースが絡まりやすくなります。