



牡蠣とブロッコリーのホットサラダ

料理制作 / 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家) 撮影 / 栗山 サトル スタイル / サイトウ レナ

材料 (2人分)

- 牡蠣……………150g
- 片栗粉……………適量
- ブロッコリー……………1株 (200g)
- パプリカ (赤)……………1/2 個 (60g)
- サラダ油……………小さじ3
- A [にんにく (みじん切り) ……1 かけ
- 赤唐辛子……………1 本
- B [オイスターソース…小さじ2
- 水……………大さじ1
- 酒……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩・こしょう……………各少々

作り方

- ① ポウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水の中で振り洗いしてキッチンペーパーで水気を切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩 (分量外) を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
- ③ ① に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2 を熱したフライパンで炒め、取り出す。
- ④ ③ のフライパンにサラダ油小さじ1 とA を入れ、香りが出たら②を加え、③の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
- ⑤ ポウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。

ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

牡蠣は片栗粉を付けてしっかり焼き目をつけることで香ばしさがアップし見た目にも食欲をそそります!

ブロッコリーが硬めなので食べ応えも充分、ちょっとピリ辛なおイスターソースがよく絡み、ごはんがすすみます。

1人分 130kcal
塩分 1.9g



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は亜鉛・鉄などのミネラルやビタミンB1・B2・B12のビタミン類、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどの栄養素が豊富な『牡蠣』が主役の料理です。

組み合わせの『ブロッコリー』には不足がちなビタミンCや葉酸、カルシウム、食物繊維などが含まれ、積極的に摂りたい野菜です。

栄養のある硬い茎は捨てずに、茹でて一緒に食べましょう。新年はこの「牡蠣とブロッコリーのホットサラダ」を食べて、免疫力をアップし、風邪予防、疲労回復、健康増進にお役立てください。

これまでに掲載したレシピを報道健保のホームページで紹介しています。