



牡蠣のバター焼き

「海のパルク」を堪能できるシンプル&クイックおかず



カロリー
72 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10**分

材 料 (4人分)

牡蠣	300g	塩・コショウ	少々
バター	15g	青ねぎ	3本

作り方

1

牡蠣はザルに入れてサッと洗い、水気をよく拭きとる。



2

フライパンにバターの半量を熱し、牡蠣を並べて焼く。



3

焼き色がついたら牡蠣をひっくり返して、火が通るまで焼く。



4

塩・コショウをまぶしてサッと混ぜる。



5

残りのバターを加えて手早く全体に馴染ませて火を止め、器に盛って小口切りにした青ねぎを散らす。



ワンポイントアドバイス

- 牡蠣は火を通しすぎると食感と風味を損なうので、中まで火が通ったらすぐに火を止めるくらいでOKです。
- 5ではフライパンを回して、バターが全体にいきわたるようにします。
- 青ねぎは大葉でも大丈夫です。

栄養価

牡蠣は鉄分・ビタミンB群など、造血に関わる栄養を豊富に含みます。貧血に気をつけたい女性におすすめの貝です。また、貝類の中でもタウリンを特に多く含んでいるので、スタミナアップや疲労回復のほか、糖尿病・高血圧などの生活習慣病を予防する働きがあるとされています。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。