



牡蠣とブロッコリーのオイスターソース煮

栄養満点!!生牡蠣が苦手な子供でもこれなら大丈夫です。



カロリー
146kcal
(1人分)

調理時間
約25分

材 料

- (4人分)
- 牡蠣 350g
 - ブロッコリー 100g
 - ねぎ 1本
 - サラダ油 大さじ1
 - 小麦粉 大さじ1と1/3

< 漬け汁 >

- 水 50cc
- オイスターソース 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- しょうが汁 少々

作り方

1

牡蠣はざるに入れてゆるい流水で洗って、水気をよく切り、< 漬け汁 > に10分漬ける。



2

ブロッコリーは小房にわけて、塩ゆでしておく。



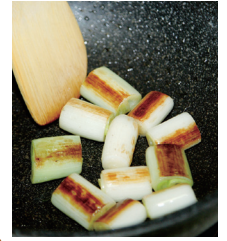
3

ねぎは2cm幅に切る。



4

フライパンにサラダ油を熱し、ねぎを入れて炒める。



5

火が通ったら、小麦粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜながら炒めてなじませる。



6

2のブロッコリーと1の牡蠣を漬け汁ごと加えて、中弱火で牡蠣に火が通るまで5～6分ほど煮る。



栄養価

- 牡蠣の鉄分とブロッコリーのビタミンCはとっても好相性。牡蠣の貧血予防効果をさらに高めます。
- ねぎとの組み合わせは、疲労回復、スタミナアップなどの効果がさらにUP!



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。