

海鮮とねぎ3種の鉄板ごはん



ねぎたっぷりの
元気が出る海鮮ごはん

調理
時間
約25分

カロリー
359kcal
(1人分)



材 料 (4人分)

無頭エビ	8尾	ごはん	450g
イカ	小さめ2杯	バター	20g
貝柱	150g	にんにく	
玉ねぎ	100g	(みじん切り)	1片分
ねぎ(2~3本)	150g	オイスターソース	大さじ3
青ねぎ	1束	しょうゆ	大さじ1
		塩・コショウ	適量

作り方

1

エビは殻と尾を外して、背わたを取る。



2

イカは胴と足を離して内臓と頭を除き、足とえんぺらは食べやすい大きさに、胴は中骨を取って1cm幅の輪切りにする。



3

貝柱は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切り、ねぎと青ねぎは小口切りにする。



4

鉄板(ホットプレートでもOK)にバターとにんにくを熱し、エビ・イカ・貝柱・玉ねぎ・ねぎを入れてよく炒め、塩・コショウ少々を加える。



5

火が通ったら具材を周りによけて、真ん中にご飯を入れて広げ、焼きつける。



6

全体に炒め合わせて、オイスターソースとしょうゆを加えて混ぜる。



7

青ねぎを加えて混ぜ、最後に塩・コショウで味を整える。



栄養価

- エビ、イカ、貝柱などには、肝臓に優しいタウリンが豊富です。コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化を予防する働きも期待できる食材です。
- 玉ねぎやねぎには、疲労を回復し元気が出る成分が含まれています。夏にピッタリの炒めごはんです。

ワンポイントアドバイス

- 鮭や鯛、かつお、まぐろなど、崩れにくい魚を加えても美味しいですよ!
- お好みで豆板醤やコチュジャンを加えてピリ辛味にアレンジしてもOK♪
- アウトドアの鉄板焼きにピッタリな豪快料理です。屋内で作るならホットプレートでもいいですよ。ホットプレートなら比較的 safely 炒められるので、子どもと一緒にワイワイ楽しんで下さいね。
- もちろんフライパンでも普通に作れます。一般的な大きさのフライパンを使う場合は2人分ずつ作るのがベストです。

