

かき 牡蠣ぞうすい

牡蠣には、現代人に不足が心配されている鉄分、亜鉛が含まれています。加熱しすぎると身が固くなりますので注意しましょう。うま味の多い白菜やトマトと組み合わせると、相性がよくおいしく召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価

356
kcal

塩分
1.8
g

たんぱく質 9.8g 脂質 1.7g 炭水化物 69.2g

●材料 (2人分)

・牡蠣 (殻なし・加熱用)	8 個(約 100g)
・白菜	2 枚(200g)
・トマト	中 1 個
・小ねぎ	1 本
・ご飯 (炊いたもの)	お茶碗 2 杯(300g)

・日本酒	100mL
・だし汁 (かつお・昆布)	300mL
・塩	少々
・濃口しょうゆ	小さじ 2

●作り方

- ① 牡蠣はザルにあけて水分をきり、ボウルに移して塩、片栗粉 (分量外) を小さじ 1 ずつ入れて水を加え、汚れがでてくるまで優しくかき混ぜ、2、3 回程度水ですすいでザルにあけて水気をきります。
日本酒と一緒に鍋に入れて煮立たせます。牡蠣の身がふっくらしたら、火を止め汁ごと冷まします。
- ② 白菜は 1cm のざく切りにし、トマトはヘタをとり 1cm の角切りにします。小ねぎは根を除き小口切りにし、牡蠣は冷めたら一口大に切ります。
- ③ ご飯をザルに入れて流水で流し、ぬめりを取ります。
- ④ 牡蠣の煮汁が残った鍋に、白菜、トマト、だし汁、塩を加え、野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ ③のご飯と濃口しょうゆを入れて軽く混ぜ、火を止めてから、牡蠣を入れます。
- ⑥ 器に盛りつけ、小ねぎをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。