

かき 蛸 丼



材料 (4人分)

牡蠣	24個
玉ねぎ	1個
ねぎ	2本
溶き卵	4個分
ご飯	4杯
片栗粉	少々

【だし】	
だし汁	300cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3

1人分栄養価

エネルギー	509kcal	炭水化物	89.5g
たんぱく質	16.7g	カルシウム	112mg
脂質	6.7g	塩分	2.9g

作り方

- ① 玉ねぎを薄く切り、ねぎは、斜めに切ります。
- ② 牡蠣に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ だし汁、しょうゆ、みりんを入れた鍋を火にかけ、沸騰したら①と②を入れます。
- ④ 玉ねぎと牡蠣に火が通ったら、溶き卵を加え、半熟状態になるまで加熱する。
- ⑤ ご飯の上に④をかけ、できあがり。

食育ばなし

〈牡蠣〉

タンパク質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素をバランスよく含むため、「海のミルク」ともいわれます。マガキは冬が旬で、岩がきは夏が旬です。

【見分け方のポイント】

- 殻付きのものは、殻の幅が広く、持って重みのあるもの
- むき身は弾力があるもの

