

アップル すこやか通信

かき 牡蠣

一般的に流通している牡蠣は、12月から3月が旬ですが、種類によって旬が異なります。
牡蠣は牛乳と同じような乳白色をしており、様々な栄養素を豊富に含むことから、「海のミルク」と呼ばれています。
疲労回復や滋養強壮におすすめのタウリン、貧血予防になる鉄やビタミンB12、葉酸、免疫機能や味覚を正常に保つ働きのある亜鉛などを含みます。

栄養豊富な
牡蠣をとり入れて
冬の寒さを
吹き飛ばそう！



牡蠣の種類

真牡蠣（まがき）
冬が旬、流通している量が多い。
小ぶりで旨みがたっぷり。
岩牡蠣（いわがき）
夏が旬、ほとんどが天然もの。
厚みがあり、大きくてジューシー。



身体を温め、免疫力アップ！
疲労回復にもオススメです。

牡蠣とニラの オイスターソース 炒め

栄養価（1人分）

エネルギー：149 kcal
たんぱく質：6.6 g
脂質：7.2 g
炭水化物：12.6 g
塩分：1.9 g
亜鉛：10.2 mg

材料（2人分）

牡蠣（むき身） 150 g
塩（下処理用） 少々
ニラ 1/2束（50 g）
長ねぎ 中1/2本（50 g）
しょうがのみじん切り 小さじ1
にんにくのみじん切り 小さじ1
片栗粉 大さじ1
ごま油 大さじ1
A しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1
オイスターソース 大さじ1/2

作り方

- 牡蠣はボウルに入れて塩と水を加え、くずれないようにゆっくりかき混ぜる。汚れた水を捨て、ザルにあけて流水で洗い流し、水気を切る。水分をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ニラは4cmの長さに切る。ねぎは斜め切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを入れる。牡蠣を入れ中火で両面を焼き、火が通ったら、ニラとねぎを加えてさっと炒める。最後にAをからめてできあがり。