

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

牡蠣飯

材料(4人前)

- ・米：2合
♪洗って、ザルにあけて水気をきる
- ・牡蠣：200g
♪下処理：薄い塩水で洗い、水を切っておく
- ・きのこ類・油揚げ・ねぎ・にんじん等好きな具材：適量
- ・あれば昆布
♪炊き上げの際と一緒に入れるとよりおいしい
- ・調味料
しょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ1
酒：大さじ1

炊飯器で簡単にできる
牡蠣飯をご提案☆



三重県鳥羽にてパシャリ



～作り方～

- 1 お好みの具材を細切りにしておく
- 2 炊飯器に米を移し、調味料を入れ、水を2合の目盛りまで加える
- 3 2に牡蠣、1を加えて炊き上げる♪このとき昆布も一緒にオススメ☆
- 4 炊き上がったら15分ほど蒸らして、切ったねぎを加え全体を混ぜ、器に盛り完成☆

☆Point☆

牡蠣と一緒に炊くと身がしまるので、好みの具材と牡蠣を調味料で煮含め、牡蠣以外を3で加えて炊き上げる。仕上げに牡蠣を添えるとふっくらした仕上がりになります☆

豊富な栄養「海のミルク」こと牡蠣



牡蠣が「海のミルク」と呼ばれる由縁は高い栄養価にあります！

ビタミンB₁・B₂・B₁₂などのビタミン類、亜鉛・鉄などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどを豊富に含んだ食材です
タウリンは栄養ドリンクにも含まれておりテレビCMで聞きなじみのある方も!?

ビタミンB群は水に溶けやすい性質のため牡蠣飯にすることで溶け出した栄養分も摂取することができますよ

真牡蠣の旬は12月～4月、岩牡蠣は6月～8月と夏です
ぜひ、ご賞味あれ～♪

