

(広報いが市 平成 29 年 12 月 1 日号掲載)

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

かき 牡蠣の香草焼き

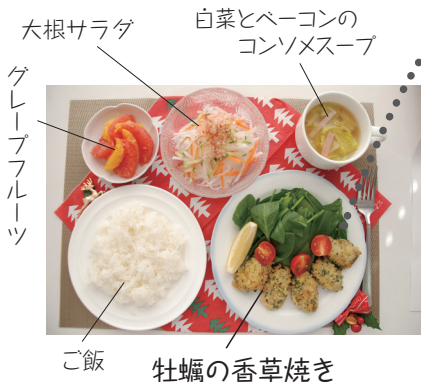


疲労回復、免疫力アップ！寒い冬を乗り切りましょう

牡蠣は低脂肪・高タンパクの食品で、アミノ酸・ビタミン・ミネラル（亜鉛や鉄など）・グリコーゲン（ブドウ糖）などがバランス良く多量に含まれます。中でも、グリコーゲンは疲労回復を早める効果が、亜鉛は味覚や免疫機能を保つ効果があります。レモンやほうれん草などビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ると亜鉛や鉄の吸収を高めます。

材料（2人分）

牡蠣…200g（10個） 小麦粉…大さじ2
乾燥パセリ…少々 パン粉…大さじ3
卵…1個 オリーブオイル…大さじ3
パルメザンチーズ…大さじ1/2
サラダほうれん草…60g
レモン…10g プチトマト…2個



1. サラダほうれん草はざく切りにする。
 2. パン粉・パセリ・チーズを混ぜる。
 3. 牡蠣は塩水で軽く洗い、ペーパーナプキンで水気を拭き、小麦粉・溶き卵・2.の衣をつける。
 4. オリーブオイルを入れて熱したフライパンで、3.の牡蠣を揚げ焼きにする。
 5. お皿にサラダほうれん草・牡蠣・レモン・プチトマトを盛りつける。
- (1人分：エネルギー 333Kcal、塩分 1.5g)