



ヘルシー賞受賞作品



牡蠣とほうれん草の炒め白あえ



材 料 名	1人分もしくは1個 当たりの分量 (g)	調理方法・調理時間
牡蠣 (むき身)	50g	調理時間 15分 ①牡蠣は海水の濃度の水で(約水 500cc 塩 15g)で振り洗いをしてザルにあげておく。 ②()のように準備をする。 ③Aを合せておく。 ④フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ中火にかけよい香りがしたら牡蠣を炒め、プリッとしたら一旦取り出す。 ⑤4のフライパンにほうれん草の茎と人参を炒め、葉を加えしんなりしたら、Aを加えて和え、しょうゆを加えて味を整える。 ⑥器に盛りつけ、ゆずの皮を添える。
ほうれん草 (3cmの長さ)	90g	
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ	
オリーブ油	大1/4	
人参 (短冊)	5g	
① 充填豆腐	50g	
白みそ	10g	
塩麴	2.5g	
白ごま	2.5g	
しょうゆ	少々	
ゆずの皮 (千切り)	〃	