

recipe 1

## 牡蠣のオイスター炒め

倉敷平成病院  
管理栄養士 中野 聖子

ねぎと生姜もたっぷりヘルシー♪

牡蠣の美味しい季節到来!岡山には日生と寄島と牡蠣の漁場が2ヵ所もある恵まれた土地です。通常牡蠣は英語名でRのつかない月(4月~9月)は食べない方がよいとされています。それは、海水温度が上昇し細菌が繁殖しやすくなるからです。と言ってもノロウィルスの流行シーズンである今の時期、気を使いますね。牡蠣は低カロリーで高タンパク質。不足すると味覚障害になってしまう亜鉛も、食品の中では1番多く含まれていてとても栄養価が高いのに食べないのはもったいない!!

二枚貝などの食品の場合は、中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱でノロウィルスは死滅します。しっかり火を通して美味しくいただきます。



## ●材料 (2人分)

牡蠣 120g、しめじ 50g、ねぎ 40g、生姜 10g、片栗粉 10g  
オイスターソース 大さじ1、みりん 大さじ1、酒 大さじ1、酢 小さじ2  
醤油 小さじ1、ごま油 大さじ1、水菜 20g、糸唐辛子 少々

## ●作り方

- ①牡蠣に塩を振りよく揉み込んで汚れとぬめりを取る。(大根がたくさんあれば大根おろしで同じ様に汚れを取る方法もあります)
- ②①をすばやく流水で洗い、水気をしっかり拭き取り片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を入れ、両面に焦げ目が着くようにしっかり焼き、一旦取り出しておく。
- ④おなじフライパンで、みじん切りにした生姜を炒める。香りが出てきたら、ほぐしたしめじと小口切りにしたねぎを入れ、少ししんなりしたら合わせておいた調味料を入れる。
- ⑤煮立ったら取り出しておいた牡蠣を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥3cm幅くらいに切った水菜をお皿に敷いて、⑤を盛り付けて糸唐辛子を飾れば完成!

栄養成分  
1人分エネルギー  
180kcal塩分  
1.8g

recipe 2

## ピーナッツ：ピーナッツ花巻

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

2015年が始まりましたね。今年は羊年。群れを成す羊は家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らすことを意味しています。温厚で情に厚い印象の羊のようなお菓子を作りたいな~と思って見つけました。花巻はホアジュアンと読み、中華料理の点心の一種でふわっと甘い蒸しパンのようなものです。味のアクセントにピーナッツを入れて、蒸してフワッと花のように開いたら大成功!おまけに、白い生地を丸く整形してピーナッツを中心に置いたら、あらら?羊に見えてきませんか?ふわふわな羊スイーツを食べて、今年もやさしい気持ちで過ごしたいものです。



## ●材料 (8個分)

小麦粉 150g、ベーキングパウダー 大さじ1  
砂糖 大さじ1、塩 小さじ1/4  
牛乳 90cc、サラダ油 大さじ1  
ピーナッツバター 30g

## ●作り方

- ①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて混ぜ、牛乳、サラダ油を加えて混ぜる。ひとかたまりになったらラップに包んで室温で30分程度寝かせる。
- ②台に打ち粉をし、生地を長方形に伸ばす。
- ③全体にピーナッツバターを塗り、手前からクルクルと巻いて8等分に切る。ひとつの両端を持って少し伸ばし、1cm残して切れ目を入れ、ねじって丸くまとめる。
- ④クッキングシートかアルミカップに乗せて、蒸し器で8分蒸す。あったかいうちに「いただきます」。

栄養成分  
1個分エネルギー  
120kcal塩分  
0.3g