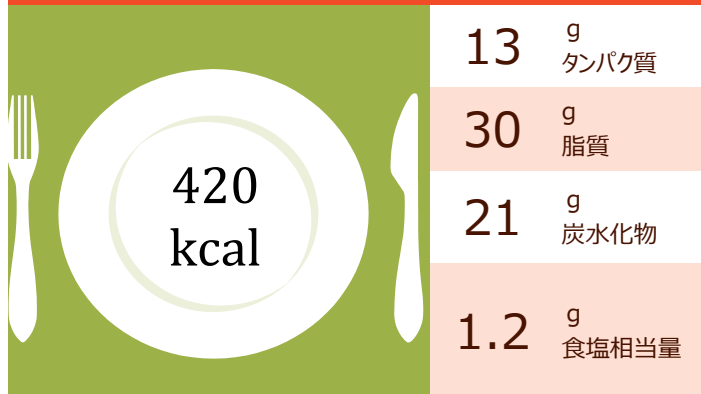


2月上旬：上萩

アガッめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)



~今月のテーマは酒粕~ 牡蠣の酒粕クリーム煮♪

2人分

作り方

牡蠣	80 g 程度
(小さめ6個程度)	
しめじ	1/2パック
菜の花	50 g 程度
(小松菜やホウレン草でもよい)	
玉ねぎ	1/4個
A 牛乳	150 c c
酒粕	50 g (増やしてもO)
B 水	500 c c
塩	小さじ1
酒	大さじ1
C 生クリーム	100 c c
水	150 c c
バター	10 g
味噌	大さじ1

1. Aをあわせて酒粕をふやかしておく
 2. Bを鍋に入れて沸騰させたら牡蠣をさっと湯どろしてざるに上げておく
 3. しめじ・菜の花・たまねぎを食べやすい大きさに切っておく
 4. 鍋にバターを入れ切っておいた野菜を炒めてからAを入れて酒粕を溶かす
 5. 酒粕の塊がなくなってきたらCを入れて沸騰させる、その後牡蠣を入れて十分に加熱する
(牡蠣が少し小さくなってしまいますが、ノロウイルス対策の為十分に加熱する事をおすすめします)
 6. 加熱したあと最後に味噌を溶けば完成
- ※生クリームを使わない場合は牛乳量をその分足しても大丈夫です!

今月のテーマは酒粕です!! 酒粕はとても栄養価が高く今注目されている食品のひとつです♪ 酒粕にはアミノ酸やビタミンB群が豊富に含まれており筋肉や骨を作る材料になってくれます! 免疫力を高めてくれる栄養素も豊富に含まれているのでインフルエンザが流行するこの時期にもってこいの食品です! ビタミンB群が豊富な事で疲労回復にも適しています! 日頃お仕事で忙しい方にも是非摂取して頂きたいですね!! 今回は旬の食材でこれまた栄養価の高い牡蠣と合わせたレシピをお届けします♪ 牡蠣には亜鉛やアミノ酸が豊富に含まれています、酒粕と合わせると栄養価の高い料理になってくれるのでお忙しい時はこれ一品でも栄養ばっちり!! 是非ご賞味あれ♪