



ととのうごはん

Recipe. 11

ミネラルたっぷり疲れも吹っ飛ばす

プリふわ 牡蠣お好み焼き

牡蠣と玉ねぎのシンプルなお好み焼き。

調理時間 30分 | 2人分

#疲労回復 #新陳代謝活性
#貧血防止

栄養価(1人分)

エネルギー	236kcal	脂質	11.7g
たんぱく質	10.0g	塩分	2.1g
糖質	20.7g		



材料

牡蠣	1パック (200g)
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	100g ※粗みじん切り
〈A〉	
薄力粉	40g
水	60cc
卵	1個
〈トッピング・調味料〉	
青のり	適量
紅生姜	6g
〈B〉	
醤油	小さじ1
マヨネーズ	20g
七味	少々
油(焼き用)	大さじ1
塩(牡蠣の下処理用)	小さじ2

作り方

- 牡蠣に下処理用の塩をして軽く混ぜ、ボウルに張った水で2、3回洗って汚れを取り除き、キッチンペーパーに上げて余分な水分を取る。
- 〈A〉の薄力粉と水を泡立て器で合わせ、卵を加えて泡立てるように混ぜ、玉ねぎを入れて軽く混ぜる。
- ①の牡蠣に片栗粉をまぶす。
- 油を引いてフライパンに②を広げ入れ、③の牡蠣を散らし、蓋をして弱火から中火でゆっくりと片面を焼く。
- 焼き色がつけばひっくり返し、蓋をせずにもう片面を焼く。
- 焼きあがれば青のりを振り、〈B〉を混ぜ合わせた七味醤油マヨでどうぞ。紅生姜はお好みで。



献立を彩るプラス1品
**白菜と海苔の
とろみスープ** +

調理時間 10分 / 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	62kcal	脂質	4.5g
たんぱく質	0.6g	塩分	1.0g
糖質	4.3g		

材料	(A) 白菜 ※縦半分に切り、千切り	葉1枚
	白ねぎ ※小口切り	5cm
	水	300cc
	鶏ガラスープの素	大さじ1/2
	生姜チューブ	2cm
材料	(B) 塩	ひとつまみ
	片栗粉 ※水で溶く	小さじ2
	ごま油	大さじ1
	焼き海苔全形	2枚
	炒りごま	小さじ1

- 作り方
- 鍋に〈A〉の材料をすべて入れて2分程沸騰させる。
 - 一旦火を止め、〈B〉を加えてよくかき混ぜ、再度沸騰させる。
 - ②をお椀に入れてから、焼き海苔をちぎってのせ、炒りごまを振る。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

