

ブロッコリーと牡蠣の吉野煮



栄養価(1人分)

エネルギー 103kcal、たんぱく質 7.5g
脂質 1.1g、食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

ブロッコリー	200g	しょうゆ	4g
生椎茸	40g	みりん	小さじ2(12g)
人参	20g	かつお風味だし	1.5g
生牡蠣	8個	食塩	0.5g
		☆片栗粉	小さじ1(3g)
		☆水	小さじ2

作り方

1. ブロッコリーは小房に切り分け、人参は3cm長さの短冊切りにする。
生椎茸は2cm幅のそぎ切りにする。
生牡蠣はサッと水で洗い、水気を切る。
☆の片栗粉と水を合わせ、水溶き片栗粉を作る
2. 鍋にかつお風味だし、水180mlを入れて火にかけ、人参を入れて煮る。
人参がやわらかくなったら、ブロッコリーと生椎茸を入れて煮る。
3. 煮立ったらしょうゆ、みりんを加えて調味し、生牡蠣を加える。
生牡蠣に火が通ったら食塩で味を整え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←