

3月ver.

味覚障害がある方向け／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

牡蠣のとろろ蒸し

材料 [2人分]

	・牡蠣	…150g(8個)
	・やまと芋	…80g
	・三つ葉	…適量
A	・卵白	…15g
	・片栗粉	…大さじ1/2
	・塩	…少々
	・酒	…大さじ1/2
	・生姜汁	…小さじ1
B	・だし汁	…大さじ1/2
	・酢	…大さじ1/2
	・砂糖	…小さじ1/2
	・醤油	…小さじ1/2



1人分116kcal／塩分1.5g



つくり方

- ① 牡蠣は洗い、水気をふき取る。三つ葉は1cm長さに切る。
- ② やまと芋は皮を厚めにむいて酢水（分量外）にさらし、すりおろしてAとよく混ぜる。
- ③ 鍋にBを合わせて火にかけ、かけつゆを作る。
- ④ 器に牡蠣と②をのせてラップをし、蒸し器に入れ強火で4～5分蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったら三つ葉をのせ、かけつゆをかける。



1日に必要な量の亜鉛(1人分で10.1mg)が摂れます。

口当たりが良いので、食欲のないときでも召し上がりやすいメニューです。