

かき  
**牡蠣**を味わう  
メニュー特集



エネルギー(1人分)

**415kcal**

塩分(1人分)

**2.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

## ワンポイントアドバイス

かきソースは  
フードプロセッサーにかけると  
よりなめらかな口当たりになります。

## 材料(4人分)

### 【かきソテー】

- 生かき …………… 200g
- 塩 …………… 小さじ1/3
- こしょう …………… 少々
- 小麦粉 …………… 小さじ2
- 白ワイン …………… 大さじ1
- にんじん  
(一口大に切る) …… 1/2本(60g)
- じゃがいも  
(一口大に切る) …… 2個(200g)
- ブロッコリー  
(小房に分ける) …… 1個(150g)
- オリーブオイル …… 大さじ1

### 【かきソース】

- 生かき(みじん切り) …… 100g
- エリンギ(みじん切り) …… 150g
- 白ワイン …… 1/2カップ(100ml)
- 塩 …………… 小さじ1/3
- こしょう …………… 少々
- 生クリーム …… 1カップ(200ml)
- オリーブオイル …… 大さじ1/2

## 作り方

### 【かきソテー】

- ① 鍋に湯を沸かし、にんじん・じゃがいもを約6分茹でたらブロッコリーを加え、さらに約1分半茹で、水気を切る。
- ② 生かきは塩(分量外)を振り、水洗いして汚れを落とし、水気を切って塩・こしょうを振り、薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、  
②の生かきを入れフタをして中火で約3分、裏返して約2分焼き、白ワインを振る。
- ④ ①の野菜・③のかきを器に盛りつけ、かきソースをかける。

### 【かきソース】

- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、水洗いした生かき・エリンギを約3分水分を飛ばすように炒めたら白ワイン・塩・こしょうを加え強火で約7分、弱火にして生クリームを加え約5分煮る。

かき  
**牡蠣**を味わう  
メニュー特集



エネルギー(1人分) **92kcal**  
塩分(1人分) **2.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**

かきは煮すぎると身が縮んでかたくなってしまいますので、途中でいったん取り出しましょう。

## 材料(4人分)

- 生かき ..... 200g
  - はくさい(長さ5cmに切る) ..... 700g
  - にんじん(長さ5cmの細切り) ..... 1/2本(60g)
  - かいわれ大根(根を切る) ..... 10g
- 〔
- 水 ..... 1・1/2カップ(300ml)
  - トップパリュ 和風だし** ..... 小さじ1
- A
- 酒 ..... 大さじ2
  - みりん ..... 大さじ2
  - しょうゆ ..... 大さじ1・1/3

## 作り方

- ① 生かきは塩(分量外)を振り、水洗いして汚れを落とす。
- ② 鍋にはくさい・にんじん・①の生かきを並べ、Aのだし汁を注ぎ、中火で約3分煮たら、一度かきを取り出す。
- ③ ②の鍋をそのまま中火で約10分煮たら、かきを鍋に戻し、約1分煮る。
- ④ 器に③を盛りつけ、上にかいわれ大根をのせる。

かき  
**牡蠣**を味わう  
メニュー特集



エネルギー(1人分) **212kcal**  
塩分(1人分) **2.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

**ワンポイントアドバイス**  
水の分量を減らして代わりに豆乳を使えば、よりまろやかな味にアレンジできます。

## 材料(4人分)

- 生かき……………200g
  - はくさい(長さ5cmに切る)……………250g
  - にんじん(厚さ5mmの斜め切り)……………1/2本(60g)
  - ごぼう(さがぎにする)……………1/2本(100g)
  - 大根(厚さ1cmの半月切り)……………100g
  - ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………1袋(100g)
  - えのき(石づきを落とし手でほぐす)……………1袋(100g)
  - 木綿豆腐(一口大に切る)……………1丁(400g)
- 水……………5カップ(1000ml)
- トッピング 和風だし**……………小さじ1
- 味噌……………大さじ3
- A ●酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1

## 作り方

- ① 生かきは塩(分量外)を振り、水洗いして汚れを落とす。
- ② 鍋にAの材料を入れ煮立て、野菜をすべて入れ、ふたたび煮立ったら
  - ①の生かき・ぶなしめじ・えのき・木綿豆腐を加えて煮る。
- ③ ②の具材がまんべんなく煮えたら器に取り分ける。