

貧血予防にも効果的☆

調理時間 20分

牡蠣の甘辛煮 ~レモン添え~

材料 (2人分)



- 牡蠣・・・・・・・・・・ 10~12個
- ニラ・・・・・・・・・・ 1/4束
- レモン・・・・・・・・・・ 1/4個
- 片栗粉・・・・・・・・・・ 適宜
- 酒・・・・・・・・・・ 100cc
- 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・ 大さじ2

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 249kcal	たんぱく質	: 5.4g
塩分量	: 1.4g	炭水化物	: 32.1g
食物繊維	: 0.5g	脂質	: 1.1g
鉄	: 1.6mg	ビタミンA	: 26μgRE
亜鉛	: 8.7mg	ビタミンC	: 10mg

作り方



1 牡蠣を身が崩れないようにさっと水洗いし、水気を軽くふいて片栗粉を全体にまぶす。牡蠣のあくがでて灰色に濁るので軽く洗いながし、水気をふいておく。ニラは2cm程度に刻む。



2 酒・砂糖を煮立たせ、煮立ったところに牡蠣をいれる。あくが出てきたら、丁寧に取り除く。



3 ニラを入れて軽く炒め、みりん・しょうゆで味付けをする。炒め煮、煮汁がなくなればでき上がり。食べる前に全体にレモンを絞る。

牡蠣・・・



亜鉛・鉄・カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。この豊富なミネラルがさまざまなからだの機能の改善に役立っています。亜鉛は、正常な味覚の維持やかぜ予防に、鉄は、貧血予防に、カルシウムは丈夫な骨を作るのに役立ちます。

※ノロウイルスの死滅には十分な加熱が必要です。牡蠣などの2枚貝はノロウイルスを持っていることがありますので、生で召し上がる際には十分にご注意下さい。

ビタミン vitamin




五大栄養素のひとつであるビタミンは血管や粘膜、骨、皮膚などの健康を保つ役割を持ち、身体の機能をはたらかせている栄養素です。**毎日の食事から一定の量を摂ることが大切です。**ビタミンは大きく分けて脂溶性（水に溶けにくく油に溶けやすい性質）と水溶性（水に溶けやすく、油に溶けない性質）の2種類のビタミンに分けられます。ビタミンの種類はたくさんありますが、ここではそのうち**風邪予防**の効果があるビタミンについて紹介します。

皮膚・粘膜を保つ
脂肪の代謝を促す

皮膚・粘膜を保つ

免疫力を高める

ビタミンB2（水溶性）

- ・レバー（豚>牛>鶏）
- ・納豆 
- ・干しいたけ 
- ・うなぎ  など

ビタミンA（脂溶性）

- ・レバー（鶏>豚>牛）
- ・うなぎ 
- ・人参 
- ・焼きのり  など

ビタミンC（水溶性）

- ・アセロラ果汁
- ・グアバ 
- ・ブロッコリー 
- ・オレンジ  など



光に弱い

野菜であればなるべく光に当たった時間が短いものを選ぶと良いです

加熱しても壊れにくい

脂溶性なので、脂と相性が良く、炒め物や揚げ物にすると吸収率が上がります

汗や尿と一緒に排泄される

るので、なるべく毎食取り入れるようにしましょう

その他、ビタミン以外にも風邪予防に効果のあるミネラルがあります。そのミネラルは・・・亜鉛です。ビタミンと合わせて摂るとより効果的です。

亜鉛：たんぱく質の合成にかかわる

多く含まれる食品：牡蠣

和牛かた赤肉

ほたて貝など



★1日の推奨量★

	ビタミンB2	ビタミンA	ビタミンC	鉄	亜鉛
成人男性	1.5mg	850 μ gRE	100mg	7mg	12mg
成人女性	1.2mg	700 μ gRE	100mg	11mg(月経あり) 6mg(月経なし)	9mg

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。