

2024 美活食 ~ 温活 ~

11 「牡蠣かぼキムチース」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	391kcal
炭水化物	16.9g
たんぱく質	17.1g
脂質	26.3g
塩分	3.6g

帯広大谷短期大学地域共生学科食と栄養コース2年生

三浦 花梨、河合 京子さんが考案しました。

監修:佐藤未来先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

旬の素材である牡蠣を使いキムチとかぼちゃにより体を温める一品。
キムチは乳酸菌の多い発酵食品で腸内環境を整える効果があり、血行促進や代謝を高めカプサイシンにより体温を上昇させる。
かぼちゃはビタミンEを多く含み更に油で吸収力がアップする。
チーズはカルシウムとたんぱく質が豊富である。

材料と作り方 (2人分)

材 料	
牡蠣	4個
小麦粉	少々
南瓜	200g
キムチ	100g
ごま油	14g
ピザ用ソース	100g
牛乳	100cc
バター	大さじ1
小麦粉	小さじ2

391kcal



作り方

- ① 牡蠣を洗いキッチンペーパーで水気を取り、小麦粉をまぶす
- ② かぼちゃは厚さ1cmにスライスし、4等分し、電子レンジで600w1分加熱する
- ③ ごま油で①を炒め火が通ったら、かぼちゃ・キムチを入れ炒める
- ④ 鍋にバターを入れ弱火でゆっくり溶かし、小麦粉を加えダマにならないように混ぜる
- ⑤ 牛乳を加え混ぜる
- ⑥ ピザ用チーズを加えチーズがしっかり溶けて全体がトロトロになったら火を止める
- ⑦ ③を器に盛り付け、⑥をかける