

◎メニュー名：ホタテと青梗菜のオイスター炒め

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：146kcal(1人分) | 食塩相当量：2.3g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ホタテ	ビタミンB12	神経細胞の機能維持	・・・認知症予防
赤パプリカ	ビタミンC	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
青梗菜	ビタミンK	骨格の形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ベビーほたて (冷凍)	150g
チンゲン菜	250g
パプリカ (赤)	60g
ごま油	小さじ1
=A=	
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	各少々



作り方

- ①チンゲン菜は幅2～3cmに切る。パプリカは長めの乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、チンゲン菜の茎の部分を加えてさっと炒める。さらにベビーほたて・パプリカを加えて炒める。
- ③②にチンゲン菜の葉の部分を入れて炒め、Aを加えて調味し、皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

チンゲン菜にはカルシウムも多く含まれています。炒めるだけで使えるため調理もしやすく、骨粗鬆症予防におすすめの野菜です。

青梗菜と赤パプリカにたんぱく質やビタミンKを含むホタテをプラスすることで、パーフェクトレシピに！