

☆ほたてと春菊のスパイス炒め☆

📺 香りの良い旬の野菜「春菊」を使った簡単エスニック料理☆ピリッと辛くご飯が進む一品です☆☆



ほたての代わりにホッキ貝やえびを使っても美味しいですよ★



🌿 1人分 🌿

264kcal

🍷 材料 / 2人分

ほたて(むき身)350g 片栗粉大さじ3 にんにく1片 春菊 80g
A【カレー粉小さじ1 フラックペッパー小さじ1 砂糖小さじ1.5 しょうゆ小さじ2
酒小さじ1】 ごま油大さじ1



🍳 作り方

- ① ほたてを洗い、水気をふく。ボウルにほたてを入れ、すりおろしたにんにくを加えて混ぜ、片栗粉を両面にまぶす。
- ② フライパンを熱し、ごま油をひいてほたての両面がきつね色になったらふたをして蒸し焼きに。
- ③ Aのタレをあらかじめ混ぜておき、②に加え、最後に春菊を加えて軽く炒めたら出来上がり！

★旬の食材★ 🌿 春菊 🌿 11月から3月にかけて旬を迎えます！

β-カロチン・ビタミンB群・C・鉄分・カルシウム・カリウム・食物繊維などを多く含みます。

β-カロチン

体内でビタミンAに変わる

皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高め、
風邪や肌荒れを予防します。

ビタミンAを効率的に摂取するには

脂質の高いゴマなどと一緒に食べると吸収が良くなります！

カルシウム

骨や歯をつくるカルシウムは牛乳やヨーグルトと同じ位含まれています！

	カルシウム量(mg)
牛乳	110
ヨーグルト	120
春菊	120



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📺 <http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！📺