

牧野直子さんに教わる

# 栄養 バランス 満点おかず

やわらかいたこと、ふんわり卵、ほどよい食感のレタスがおいしい炒めもの。赤、黄、緑の3色が揃う主菜は食卓を華やかにしてくれます。カレー粉を少量加えることで、いつもの中国風の味付けに変化がつかます。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。「たんぱく質しっかりおかず」(池田書店)など、著書多数。

ふんわりした卵が  
おいしさの決め手！  
半熟状になったら、  
取り出しましょう



## 理想の PFCバランス

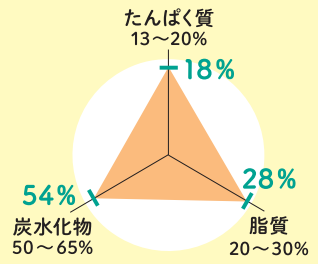
栄養バランスを考えるうえで大切なのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的なPFCバランスです\*。

\*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

## たこと卵とレタスで栄養満点!!

### 今月の献立のPFCバランス

※おかずと主食(ごはん200g)を合わせた数値です。



たこと卵に、旬のレタスを合わせて、オイスターソース、カレー粉で味付けします。たんぱく質をたこと卵からとることができ、やさしい味わいです。

### 材料(2人分)

- 蒸しだこ…150g →そぎ切りにする。
- 卵…4個
- レタス…大2枚(100g) →1枚を3~4つにちぎる。
- カレー粉…小さじ1/2
- 酒…小さじ2
- 味の素KK「Cook Do®」オイスターソース…小さじ2
- 味の素KK「丸鶏がらスープ™」…小さじ1/2
- サラダ油…大さじ1 1/2

自然のあしあと。  
モロッコ産 真だこ

### 作り方



**1**  
小さめの容器にカレー粉を入れ、酒を加えて溶きのばす。「Cook Do®」オイスターソースを加えて混ぜる。  
**POINT** カレー粉はダマになりやすいので、酒でのばすと均一に混ぜられます。



**2**  
ボウルに卵を溶きほぐし、「丸鶏がらスープ™」を加えて混ぜる。  
**POINT** 卵に下味をつけることで、コクやうまみが加わります。



**3**  
フライパンに油大さじ1を強火で熱し、2の卵液を一度に流し入れる。大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。



**4**  
3のフライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、レタスを入れてサッと炒める。よく混ぜた1を加え、軽く混ぜて火を止める。3の卵、たこを加えて余熱で全体をなじませる。

## Close-UP

### いつもの料理がワンランク上の味わいに



#### 味の素KK「Cook Do®」オイスターソース 200gプラボトル

こだわりの2種類のオイスターエキスを使用し、独自製法で製造した、コク深くまろやかな味わいのオイスターソース。炒めものや中国料理が本格的な味わいに仕上がります。



50g袋



110g袋

#### 味の素KK「丸鶏がらスープ™」

鶏肉と鶏がらをじっくり煮出し、あっさりとしているのにコクがあります。スープはもちろん、鍋や炒めものなど、あらゆる料理をおいしくします。



動画でも♪

# たこと卵、レタスのオイスター炒め

Recipe Card 1人分314kcal 塩分2.4g 調理時間15分

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。