

牧野直子さんに教わる

# 栄養<sup>⚖️</sup>バランス満点おがず

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がず」(池田書店)など、著書多数。

プリプリのえびとブロッコリー、パプリカが彩り鮮やかなひと皿。ボリュームたっぷりでごはんがすすみます。コク深い味わいのオイスターソースで、手軽に本格的なおいしさに。



## えびとブロッコリーのオイスター炒め

Recipe Card 1人分303kcal 塩分1.5g 調理時間15分

えびは低脂質なので、マヨネーズやこめ油を使ったコクのある味つけが理想の脂質バランスで楽しめます



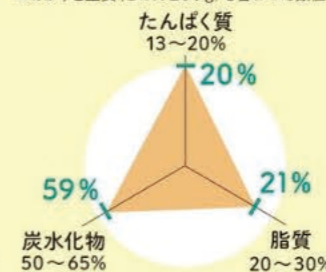
### 理想のPFCバランス

栄養バランスを考えるうえで大切にしたいのが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。

## えびと緑黄色野菜で栄養満点!

今月の献立のPFCバランス  
※おがずと主食(ごはん200g)を合わせた数値です。



えびは高たんぱく質、低脂質の食材で、抗酸化成分アスタキサンチンを含みます。緑黄色野菜のブロッコリーとパプリカを合わせることで、β-カロテンのほか、ビタミンCや食物繊維なども一緒に摂取できます。

### 材料(2人分)

- バナメイえび(殻付き)・・・12尾(正味260g)  
→尾を残して殻をむき背わたを取ってボウルに入れる。片栗粉、水各大さじ1を加えて軽くもみ、流水で洗って水気をよくふく。
- ブロッコリー・・・150g →小房に分ける。
- パプリカ(赤)・・・1/4個 →乱切りにする。
- 味の素KK「丸鶏がらスープ<sup>TM</sup>」・・・小さじ1/3
- 味の素KK「ピュアセレクト<sup>®</sup> マヨネーズ」・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ2
- こめ油・・・大さじ1と1/3
- 味の素KK「Cook Do<sup>®</sup>」オイスターソース、酒・・・各小さじ2

自然のあしあと。バナメイえび



### 作り方



1

えびに「丸鶏がらスープ<sup>TM</sup>」をもみ込み、「ピュアセレクト<sup>®</sup> マヨネーズ」をまんべんなくからめて片栗粉をまぶす。**POINT** 下味をしっかりとつけると味が決まりやすくなります。マヨネーズを加えるとフワッとカリッと仕上がります。



2

フライパンにこめ油大さじ1を中火で熱し、1の両面をカリッと焼いて、一度取り出す。



3

2のフライパンにこめ油大さじ1/3を足して中火で熱し、ブロッコリー、パプリカを入れてサッと炒める。かぶるくらいの水を加え、沸騰したらふたをして2~3分蒸し煮にし、湯を捨てる。



4

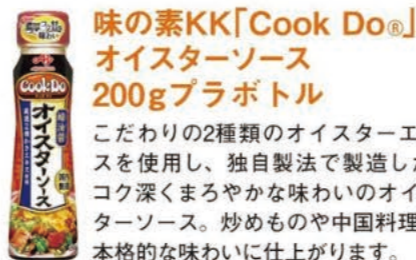
2のえびを戻し入れ、「Cook Do<sup>®</sup>」オイスターソースと酒を混ぜ合わせて加え、全体になじむまで炒める。**POINT** オイスターソースと酒を合わせて濃度を調節することで、味が全体になじみやすくなります。

### Close-up



#### 味の素KK「丸鶏がらスープ<sup>TM</sup>」

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。



#### 味の素KK「Cook Do<sup>®</sup>」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。

#### 味の素KK「ピュアセレクト<sup>®</sup> マヨネーズ」400g



※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。