

# 牡蠣のみぞれ和え

牡蠣・柚・大根! 冬の絶品が揃いました。  
「ゆずのだいどこ 万能だれ」を  
かけるのがおすすめ!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 牡蠣のみぞれ和え



## 材料(2人分)

- ・牡蠣(むき身)…200g
- ・片栗粉…適量
- ・酒…大さじ1
- ・ぼん酢しょうゆ(市販)…大さじ1※
- ・ビタミン大根…100g
- ・柚子…1/2個

※ゆずのだいどこ「万能だれ」が  
おすすめ!

## 作り方

- ① 下処理:牡蠣はザルに上げてからボウルに移し、片栗粉を入れて粉っぽさがなくなるまで手で優しくかき混ぜ汚れを落とす。牡蠣が浸かるほどの水を加え、片栗粉を洗い流すようにもみ洗いし、汚れた水を捨てる。きれいな水で2~3回ゆすぐ。
- ② キッチンペーパーで牡蠣の水気をふき取り、皿に乗せて酒を振りかけ、ふんわりラップをしてレンジ(600W)で2~3分ほど加熱する。(牡蠣がふっくらする)
- ③ 粗熱がとれた牡蠣にぼん酢しょうゆを振りかけ、5分ほどおいて下味をつける。
- ④ 大根は皮をむく。ボウルにざるを重ね、その上で大根をすりおろし、水気を切る(水気を切りすぎないこと)。
- ⑤ ③④を器に盛り、くし型に切ったゆずを添える。食べる直前にゆず果汁をかける。

## 栄養成分(1人分)

熱量…86kcal たんぱく質…5.5g 脂質…1.4g 炭水化物…9.9g(食物繊維…2.9g)  
食塩相当量…2.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※栄養価はぼん酢しょうゆ(市販品)で算出しています。