

かきとブロッコリーのオイスターソース炒め



材料(4人分)

かき(むき身)	300g	ブロッコリー	400g
シタケ	180g	塩	少々
オイスターソース	大さじ2	こしょう	少々
水	大さじ4	片栗粉	大さじ2
酒	大さじ4	サラダ油	大さじ2
砂糖	小さじ1		
減塩しょうゆ(しょうゆでも可)	大さじ1		

【A】

免疫力を高めて
冬を乗り越えよう!

ひと口
メモ

▶かきに含まれる
亜鉛は、
免疫活性に
効果的

作り方

- ① 塩水(水カップ2+塩小さじ1)でかきを振り洗い後、水で洗い、ざるに取る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて5mmの厚さに切り、全部を硬めにゆでる。
- ③ シタケは軸を取り、大きければ2つにそぎ切りする。
- ④ ①の水気をペーパータオルでよく取り、塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、④の両面を中火で1分ずつ焼く。
- ⑥ ⑤に②③を加えて強火で1分程度炒め、【A】をからめて完成。

1人分の栄養価 ●エネルギー/167kcal ●たんぱく質/9.1g ●脂質/7.4g ●カルシウム/89mg ●塩分/2.1g

広告

※広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。



離婚・労働・借金問題・相続・交通事故等
初回無料相談(電話・面談)実施中!

弁護士法人
愛知総合法律事務所
高蔵寺事務所

愛知県弁護士会・岐阜県弁護士会・三重県弁護士会・静岡県弁護士会・第一東京弁護士会所属

※ご相談・ご来訪の際は予めお電話にてご予約ください。

〒487-0011 春日井市中央台1-2-2 サンマルシェ南館1F

尾張旭市役所より車で20分(三菱UFJ銀行高蔵寺支店右隣)

TEL.0568-37-3921 電話受付時間 9:30~17:30

定休日 金・土・祝日

駐車場完備

日曜営業



売買・贈与・相続・抵当権抹消登記・遺言書作成など

アテンド司法書士事務所

尾張旭市役所
南すぐ

お気軽にお問い合わせください!!

司法書士 若杉 拓

尾張旭市東大道町原田2498番地5

tel.0561-76-3696

家族みんなの健康を支える、身近な存在でありたい。

各種健康診断承ります(要予約)

人間ドック・脳ドック

市民健診・子宮・乳腺検診

各種がん検診・特定健診・法定健診



健診受診者さま専用の無料託児サービスあります

全国健康保険協会(協会けんぽ)生活習慣病予防健診実施機関
愛知県中小企業共済「健康診断受診助成」提携先医療機関

医療法人 あらかわ医院 健診部門

〒488-0006 尾張旭市大久手町中松原 39 番地

TEL:0561-53-9668 FAX:0561-53-8827



LIXIL不動産ショップ

売買仲介

賃貸仲介

賃貸管理

相続・

資産活用

買取り・

開発分譲



愛知県知事免許(9)第13338号(公社)愛知県宅地建物取引業協会会員 東海不動産公正取引協議会会員

トニー不動産株式会社

〒488-0011 尾張旭市東栄町1-16-26 ●定休日/水曜日 ●営業時間/9時30分~18時00分

携帯でもOK フリーダイヤル さんごうの トニー エー

0120-35-1080



すくすくのびのび
尾張旭市



この広報誌は、
植物油インキを使用しています。



UDフォントを
使用しています。

個人情報について

広報おわりあさひの編集にあたり収集した個人情報は
その他の目的で無断利用することはありません。