

焼きホタテとオクラの梅肉和え

ホタテにはタウリンが多く含まれています。タウリンはコレステロール代謝を促す働きがあることから、生活習慣病や高血圧予防に効果的と言われています。

<主な材料・4人分>

帆立て貝柱（刺身用）	5～6個（100g）
塩	少々
酒	少々
オクラ	4本
なす	1本
梅干し	1個（15g）
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
昆布茶	小さじ1/3
油	大さじ1



<作り方>

- ① なすは輪切りにし、水につけておく。
- ② オクラは塩ゆで（塩は分量外）し、へたを取り、半分の斜めきりにする。
- ③ 帆立て貝柱に塩、酒をふる。フライパンに油小さじ1をひき、強めの中火にかける。フライパンが熱くなったら帆立て貝柱の両面を香ばしくサッと焼く。中心は半生状態になるようにする。取り出して、厚みを半分にそぎ切りにする。
- ④ 同じフライパンに油小さじ2をひき、①の茄子を炒める。
- ⑤ 梅干しは、種を取り除き、包丁で細かくたたく。
- ⑥ ボウルにAと⑤を入れ、よく混ぜ合わせ、②、③、④を加えて和える。
- ⑦ 器に盛り付ける。

エネルギー 64.5 kcal、たんぱく質 5.0 g、塩分 1.1 g

（伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子）