

# ☆かきの韓国風スープご飯☆

■ 甘辛みそのコチジャンで味付けした、かきがプルンと美味しい☆ご飯がさらさら〜つと進む一品です!



温かいスープ  
をかけて  
食べるご飯★  
作り方も  
簡単です!

1人分

366kcal

## 材料 / 2人分

かき 90g 長ネギ(葉先と根の部分)60g a[みそ小さじ4 コチジャン大さじ1.5 ごま油小さじ1]  
b[水600cc 鶏がらスープの素大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ小さじ2 塩適量] ご飯 300g

## 作り方

- ① かきは水気を切り、aの調味料で和えておき、ねぎは葉の部分と根を千切りにし水にさらす。
- ② 鍋にbを入れひと煮立ちさせる(この時少し薄味の方が良い)。
- ③ 器にご飯を盛り、ねぎをのせたらaで和えたかきをのせ、まわりから②をかけたらできあがり!!

## ★旬の食材★



かき

かきにはタンパク質・ビタミン・ミネラルなどのたくさんの栄養素がたっぷり含まれ、海の栄養分を丸ごと凝縮したかのようなバランスの良い栄養食品で“海のミルク”と呼ばれています。

●ミネラルの中でも亜鉛の含有量がトップクラス!

亜鉛

・・・細胞の生成・成長に必要なミネラルで、免疫力をUP↑させたり、味覚を正常に保つたりする。

加工食品の摂り過ぎは、亜鉛不足を招きます。

加工食品には亜鉛の吸収を阻害するポリリン酸などの食品添加物が含まれ、「味覚障害」を引き起こすのでコンビニやファストフードばかりの食事には注意が必要です!!

また、かきの旨み成分のグリコーゲンはスタミナ源になり、疲労回復の効果がある。

グリコーゲン



・・・新しい細胞を作る反応を促進し、肌のかさつきを無くしたり、傷の治りを早めたりします。