



もったいない！ 食品ロスを減らそう！

～オイスターソース～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を **東京聖栄大学** にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**オイスターソース**」です。

オイスターソースは使い方が限られてしまいがちな調味料ですが、
海鮮・海産物とは相性が良いのでいろいろ試してみましょう。

ホタテとキャベツのスープ (2人分)

作り方



- 1 ホタテ貝柱はスライス、キャベツは短冊切りにします。
- 2 鍋に水、スープの素、オイスターソースを入れて沸かし、ホタテ、キャベツを入れて1～2分煮ます。
- 3 塩で味を整えたら出来上がりです。

材料	分量
水	400ml
スープの素	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
塩	適量
ホタテ貝柱 (小)	4個
キャベツ	60g

Point スープは市販の中華スープの素 (顆粒) を使用してよいですが、塩分には注意してください。

カニ玉 オイスターあんかけ (2人分)

作り方



- 1 卵2個に塩少々を加え、良くかき混ぜます。
- 2 カニカマは1cm程度の小口切り、もしくは細かく裂きます。
- 3 1の卵にカニカマを加え、フライパンで焼きます。
- 4 鍋にスープ、オイスターソース、砂糖を入れ沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩で味を整えて、焼いた卵にかけたら出来上がりです。

材料	分量
卵	2個
カニカマ	4本
油	適量
スープ	200ml
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	少々
塩	適量
水溶き片栗粉	適量

茶碗蒸しのおんかけ



作り方

- 1 スープ、オイスターソース、醤油を鍋で沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 2 1のおんに三つ葉を加えて、温めた茶碗蒸しにかけたら出来上がりです。

材料	分量
市販の茶碗蒸し	
スープ	100ml
オイスターソース	小さじ1/4
醤油	小さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
三つ葉	適量

合わせ調味料

合わせ調味料は、茹でた海産物や茹で野菜にからめてアレンジいろいろで使えます!!

材料	分量
オイスターソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

マヨネーズとオイスターソースは同容量で合わせると合わせ調味料として使えます。