

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 1

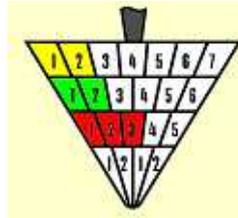
あんかけ丼

(調理時間 約70分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 3つ

エネルギー	433kcal
タンパク質	25.3g
脂質	1.9g
塩分	2.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

{ 精白米... 1カップ(160g)
水... 1カップ(200ml)
いか... 1パイ
ほたて... 5個
えび... 300g
たけのこ... 1/4個
しいたけ... 3個
にんじん... 1/2個
たまねぎ... 2個

もやし... 100g
にんにく... 1片
油... 適量

{ 固形スープの素... 1個
水... 1カップ(200ml)
片栗粉... 9g
水... 大さじ2(30ml)

塩...お好みで



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯を炊くところから始めるとそれなりに時間がかかりますが、おいしく出来上がります。残りご飯を使うと、もっと手軽に作れます。



作り方

米は洗って定量の水にしばらくつけておき、普通のご飯の要領で炊き上げる。

固形スープの素と水を小鍋であたため、スープをつくる。

中華鍋でにんにくを弱火で炒めて、全ての野菜を入れて中火でやわらかくなるまで炒める。

に のスープを入れ、魚介類を合わせる。水溶き片栗粉を入れて、とろみがでたら火を止める。

最後にご飯にあんかけをかければ、あんかけ丼のできあがり。

お好みにより、塩をかけてください。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。