

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2

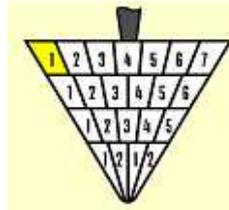
1人分の栄養価

山と海のトロラーメン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：十和田市 在住

食事バランスガイド



主食1つ



エネルギー	400kcal
タンパク質	14.3g
脂質	5.6g
塩分	7.3g

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

- 袋塩ラーメン... 4個
- ニンニク... 1片
- 根曲竹... 4本
- ホタテ... 2ヶ
- 水溶き片栗粉... 大さじ2 (片栗粉1、水1)
- スープ(ラーメンについでる)... 約600cc
- ワカメ... 120g



レシピ提供者から...

ひとこと

あっさりトロミからあんかけ風まで、いろいろな味に変えられます。
海の幸と山の幸が一度に楽しめます。



作り方

- 根曲竹の皮をむき、下処理する。ホタテのウロをとり、サッと熱湯をかける。
- ニンニクは輪切りにし、フライパンで火を通す。
- ワカメを水でもどす。
- お湯600ccにめんを入れる。
- 2分30秒したら ~ を に入れる。
- 火加減を弱め水溶き片栗粉でトロミをつけ、トロミぐあいを調節する。

その他のレシピは「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。