

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 5

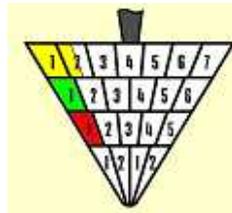
1人分の栄養価

食事バランスガイド

エコどん

(調理時間 約25分)

レシピ提供：三沢市 在住



主食 1.5 つ  
副菜 1 つ  
主菜 1 つ

エネルギー 386 kcal  
タンパク質 15.3g  
脂質 6.1g  
塩分 3.6g

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

だし昆布...	10g	長ねぎ...	1本
混合削り節...	10g	卵...	2個
干しいたけ...	10g	しょうゆ...	大さじ2
水...	200cc	日本酒...	小さじ1
ちりめんじゃこ...	10g	ごはん...	300g



レシピ提供者から...

ひとつこと

だしに使っている昆布や削り節は、捨ててしまうとゴミになりますが、再利用して食べると栄養分になります！



作り方

水にだし昆布を入れ 煮立てたら、昆布を取り出し、削り節と干しいたけを入れて一煮立ちさせる。

だしに使った昆布と干しいたけは細かい千切りにする。

のだし汁に の昆布としいたけを入れ、しょうゆと酒で調味する。

にちりめんじゃこと細い斜め切りのねぎを入れ、とき卵を流し入れる。

丼にごはんを盛り、 をかけて出来上がり。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.