

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 128

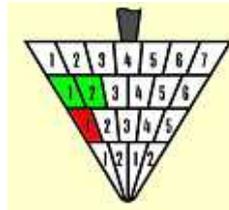
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 小洒落たポテト

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ  
主菜1つ

エネルギー	333 kcal
タンパク質	12.8g
脂質	20.6g
塩分	0.3g

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

にんにく... 2個	ふりかけ... 大さじ3
じゃがいも... 200g	粉チーズ... 大さじ1
えび... 6匹	片栗粉... 小さじ2
ほうれん草... 60g	油... 大さじ3
	餃子の皮... 3枚



レシピ提供者から...

ひとこと

ふりかけと粉チーズをかけることで、余計な塩分を使わないようにしました。



作り方

にんにく、えびの皮をむく。じゃがいもは皮をむき、サイコロ状に切る。ほうれん草を一口大に切る。

をボールに入れ、片栗粉をまぶしたら、フライパンに油をしき、焼く。

餃子の皮をフライパンで焼く。

皿に餃子の皮をのせ、その上にじゃがいもなどを炒めたものを盛り、形を整える。

最後に粉チーズとふりかけをかける。

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。