

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 134

ふきの中華炒め

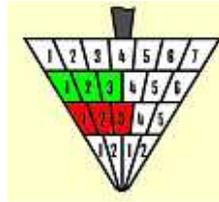
(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ
主菜3つ



エネルギー	230kcal
タンパク質	17.8g
脂質	9.1g
塩分	3.1g

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

ふき...	400g
むきえび...	100g
ロースハム...	4枚
マーガリン...	小さじ1.5
中華味の素...	大さじ1
酒...	大さじ1
みりん...	大さじ2
塩...	小さじ1
水...	100cc
片栗粉...	小さじ1
こしょう...	少々
パセリ...	みじん切り大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ふきの色を生かし、エビの彩りがきれいです。
- ・中華風仕立てなので、若い人でも食べられると思いますます。



作り方

ふきは斜め切りにする。

ハムは4つ切り、えびは水洗いしておく。

フライパンにマーガリンを溶かし、を炒め、を入れて火が通ったら、中華味の素、酒、みりん、塩を入れ、味がなじんだら水溶き片栗粉を入れる。

こしょうで味をととのえる。

お皿に盛り、パセリをちらす。

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。