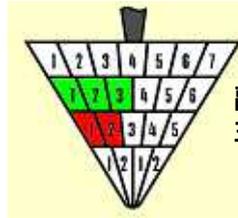


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 14

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜3つ  
主菜2つ



## 我が家のひみつひつつみ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	244kcal
タンパク質	14.7g
脂質	6.1g
塩分	1.0g

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

	小麦粉...	大さじ5
	片栗粉...	大さじ1
	冷凍トマト...	30gくらい
	水...	600cc
A	サバ缶...	1缶
	きのこ...	100g
	人参...	1個
	玉ねぎ...	1個
	チンゲン菜...	2~3束
	つゆ...	大さじ2
	酒...	大さじ1



レシピ提供者から...

## ひとこと

- ・小麦粉に片栗粉を入れることで、のびがよく、まとまりもよくなります。
- ・春先の具にみず、うるいなどの山菜を使うと、ねばりがあるのでのどごしがよくなります。
- ・冷凍トマトのかわりに、長いも、じゃがいもなどをすりおろしてもおもしろいと思います。



## 作り方

小麦粉、片栗粉に冷凍したトマトをすって入れ、少々かためにまとめる。  
水が沸騰してきたら、Aの具を入れ、煮る。  
具が煮えてきたら を一口大にのばしながら、鍋に入れていく。  
が浮いてきたら、つゆ、酒を入れ、ひと煮立してきたらできあがり。

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。