

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

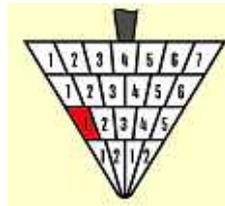
file 151

1人分の栄養価

食事バランスガイド

のど越しの良い
簡単かんてん

(調理時間 約15分)



主菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 84 kcal
タンパク質 10.8g
脂質 0.7g
塩分 4.3g

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

にんじん...	40g
干しいたけ...	1ヶ
干しえび...	10g
鶏肉ササミ...	1本
かつお節のスープ...	500cc
粉かんてん...	4g
A { しょうゆ...	大さじ2
塩...	小さじ1/2
みりん...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

いつも片栗粉であんかけにしていたのですが、かんてんでまとめ、いろいろな切り方になっています。



作り方

にんじん・もどした干しいたけは細切り、鶏肉ササミは小口切りにする。

スープに、にんじん・しいたけ・干しえび・鶏肉のささみを入れて煮る。

少々アクが出るので取り、A(しょうゆ・塩・みりん)を入れ、最後に粉かんてんを入れ、2分ほど煮溶かす。

容器に流し入れ、冷蔵庫で固まってから切る。

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。

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