

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

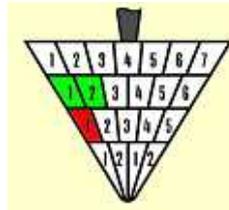
file 155

1人分の栄養価

食事バランスガイド

縄文鍋

(調理時間 約30分)



副菜2つ
主菜1つ



レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会

エネルギー 182kcal
タンパク質 9.1g
脂質 8.0g
塩分 2.0g

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

いのしし肉...	20g	ごぼう...	適量
豚肉...	30g	ねぎ...	適量
白菜...	適量	長いも...	適量
人参...	適量	しょうが...	適量
じゃがいも...	適量	にんにく...	適量
大根...	適量	りんご...	適量
糸こんにゃく...	適量	みそ...	適量
高野豆腐...	適量		



レシピ提供者から...

ひとこと

大きな祭り(三新田まつり、ねぶたまつり)などに300人~400人分の大鍋をつくり、皆様に振る舞います。地場産の野菜を使います。



作り方

いのしし肉と豚肉は、りんごを擦ったものにつけておく。(柔らかくなる)
長いも以外の材料は適当な大きさに切って、みそ汁のようにする。
長いもは1cm幅に切り、油で揚げて、出来上がりにクルトンとしてのせる。

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.