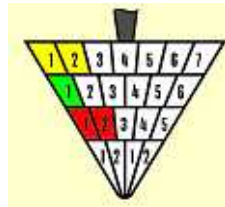


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 16

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ



ホタテとイカの  
にんにくピラ風味

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 575 kcal  
タンパク質 21.5g  
脂質 14.9g  
塩分 4.5g

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

ホタテ(稚貝)...	80g	油...	大さじ1	
イカ...	1/2杯	バター...	20g	
パプリカ(赤)...	40g	} 塩... 小さじ1	こしょう... 少々	
パプリカ(黄)...	40g			醤油... 大さじ1
玉ねぎ...	100g			
にんにく...	1/2片			
ごはん...	400g			
グリーンピース...	10g			



## レシピ提供者から...

### ひとこと

- ・チャーハンなのですが、ピラフ風味になっています。
- ・それにパプリカの赤と黄が加わることで色鮮やかになりました。
- ・炊きたてのごはんでなくても冷ごはんのできるので、一人暮らしでも簡単にできるレシピです。



## 作り方

イカ、パプリカ(赤・黄)、玉ねぎはさいの目切りにし、ホタテを入れて炒めておく。  
フライパンにバターを入れ、にんにくのみじん切りにしたものをいれ、香りを出す。  
香りが出たらごはんを加えて炒め、塩、こしょう、醤油で味をつけてを加え、さらに炒める。  
最後にグリーンピースを加え、軽く炒めれば完成。

その他のレシピは「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。