

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 165

1人分の栄養価

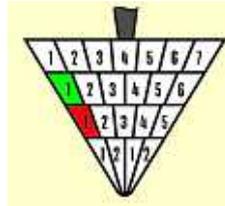
食事バランスガイド

ほうれん草マヨネーズ和え

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会



副菜1つ
主菜1つ



エネルギー	271 kcal
タンパク質	10.6g
脂質	22.0g
塩分	2.6g

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

ほうれん草... 100g
カニカマ... 100g
玉子... 1個
塩・こしょう... 少々
油... 少々
マヨネーズ... 大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・地産のほうれん草はとりたてがおいしいです。
- ・赤・黄・緑の色どりがきれいで、子ども達にも喜ばれます。



作り方

ほうれん草を塩少々でかた茹でする。

カニカマはほぐしておく。

玉子は割りほぐしてから塩・コショウを少々入れ、油少々でスクランブルエッグを作る。

～ を混ぜて、マヨネーズ、塩・こしょうで味をつけて皿に盛り付ける。

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.