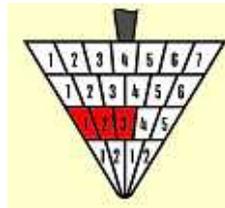


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 17

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜3つ



焼鯖の生春巻

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	320 kcal
タンパク質	23.9g
脂質	17.6g
塩分	2.4g

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

焼鯖...	半身
ライスペーパー...	4枚
レタス...	4枚
大葉...	4枚
生姜...	1片
山吹みそ	
A { みそ...	30g
砂糖...	大さじ1
酢...	大さじ1
卵黄...	1/2個分
からし...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

焼魚に飽きた時に、洋風感覚で食べて下さい。大葉と生姜の味がきいてさっぱりします。



作り方

焼鯖は骨をとって大きめに割る。

レタスはライスペーパーの大きさにする。

生姜は千切り。

Aの調味料(みそ、砂糖、酢、卵黄、からし)を混ぜて、山吹みそを作る。

ライスペーパーは霧吹きでぬらす。

その上にレタス、大葉、鯖、生姜の千切りをのせて巻く。

山吹みそで食べる。

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。