

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 173

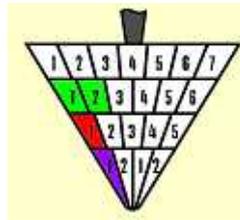
1人分の栄養価

カラフルスープ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 1つ
牛乳 1つ

エネルギー 171 kcal
タンパク質 12.4g
脂質 6.6g
塩分 2.3g

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

| | | | |
|----------|------|---------|--------|
| ホタテ... | 70g | 水... | 100cc |
| にんにく... | 1片 | 牛乳... | 200cc |
| トマト... | 1個 | コンソメ... | 小さじ1 |
| 玉ねぎ... | 1/4個 | 塩... | 小さじ1/2 |
| パプリカ... | 1/2個 | こしょう... | 少々 |
| ソーセージ... | 20g | パセリ... | 少量 |
| | | 油... | 適量 |



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・色どりのよいスープです。
- ・青森県産のホタテが入っており、ホタテのいい香りがします。



作り方

にんにくはうすくスライスする。トマト、玉ねぎ、パプリカは1~2等角に切る。
鍋を火にかけ、油をしき、にんにくを入れ香りを出す。
玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらパプリカ、ソーセージ、ホタテを入れて炒める。
軽く火が通ったら、トマトを入れる。
水、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたらコンソメを入れる。
塩、こしょうで味を整え、皿に盛りつけパセリを上のにのせる。

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。