

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 176

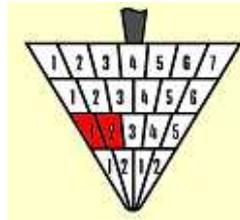
1人分の栄養価

食事バランスガイド

いか巻きのお吸物

(調理時間 約25分)

レシピ提供：三戸町 在住



主菜2つ

エネルギー	62kcal
タンパク質	11.7g
脂質	0.7g
塩分	1.8g

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

イカ... 1パイ
食用菊... 1枚
長葱... 適量
インゲン... 2本

(出汁)...こんぶ
かつお節
塩



作り方

イカの下処理をする。(内臓、ゲソを取り除き、皮をむき、開いて表面に切り込みを入れる)
イカを干菊で巻き、イカに火が通るまで蒸す。
インゲンを塩茹でし、食べやすい大きさに切る。
長葱は白髪葱にする。
だしを取り、塩で味付けする。
蒸しあがったイカを輪切りにし、器に盛る。
インゲン、白髪葱をあしらひ、だし汁を注ぐ。



レシピ提供者から...

ひとつこと

いろいろ華やか、お寿司のお供に。

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。