

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

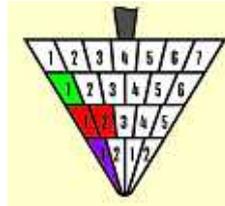
file 18

ながいもの
カリカリ油あげピザ
(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー 396kcal
タンパク質 17.2g
脂質 29.5g
塩分 1.4g

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

長いも... 100g
ベーコン... 35g
油あげ... 3枚
ケチャップ... 大さじ3
とけるスライスチーズ... 2枚
パセリ... 少量



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・長いもの甘さと、ケチャップの酸味がよく合います。
- ・油あげを焼くとサクサクした食感になります。



作り方

長いもは皮をむき、長さ2拵、幅1拵ほどの拍子切りにする。

ベーコンは2拵ほどに切る。

油あげにケチャップをぬる。(油あげ1枚あたり大さじ1ほど。)

の上に、長いも、ベーコンをのせる。チーズは小さくさいてから、全体にのせる。最後にパセリをちらす。

オーブントースターで5分焼く。

皿に盛り、1枚を4等分に切り分け完成。

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。