

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 180

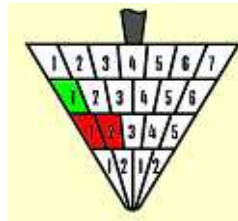
1人分の栄養価

缶たん焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ



エネルギー 203kcal
タンパク質 12.4g
脂質 10.8g
塩分 0.9g

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

	鯖の水煮缶詰め...	1缶
	にんじん...	50g
	ごぼう...	30g
A	長いも(すりおろす)...	大さじ1
	みそ...	小さじ1
	かたくり粉...	大さじ1
	のり...	5角6枚
	サラダ油...	大さじ1
	プチトマト...	2個
	かいわれ大根...	適量
	大根おろし...	適量



作り方

鯖の水煮は少し固めに水切りする。
にんじん、ごぼうはみじん切りにし、茹でる。
に とAを混ぜ合わせ、形を作る。
片面にのりをつけ、フライパンに油をしき、焼く。
皿に盛り付け、プチトマト、かいわれ大根、大根おろしを飾る。



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ 水煮の柔らかさに、にんじん、ごぼうを加えて歯ごたえを出しました。
- ・ 元々味がついているものですが、大根おろしとポン酢でも、あっさり食べられます。

その他のレシピは「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。