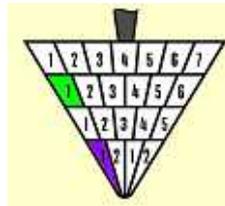


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 207

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ

牛乳1つ



アスパラとぶなしめじの
チーズのかりかり焼き
(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	236 kcal
タンパク質	10.0 g
脂質	18.3 g
塩分	3.6 g

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

アスパラガス...	105g
塩...	小さじ1
ぶなしめじ...	70g
ベーコン...	45g
油...	小さじ1
バター...	5g
パン粉...	大さじ1と1/2
ピザ用チーズ...	35g
パセリ...	少々
黒こしょう...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

セールスポイントは旬のアスパラガスを使用したことです。焼くことによって、アスパラガスに含まれている豊富なビタミン類を効率よく摂る事ができます。



作り方

アスパラガスはピーラーで皮と八カマをそぎ、根元を切り落として半分に切る。それから塩ゆでする。

ぶなしめじは石づきをとっておく。

ベーコンは粗くみじん切りにする。

ぶなしめじとベーコンは油で炒める。

溶かしたバターをパン粉と合わせておく。

皿にバターをぬり、アスパラガス、黒こしょう、ベーコン、ぶなしめじをちらし、チーズをのせ、上からパン粉をかけて、230℃に予熱しておいたオーブンで5～6分焼く。

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。