

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

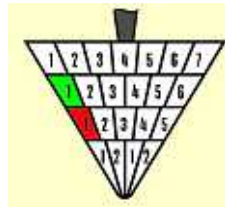
file 21

1人分の栄養価

食事バランスガイド

グリーングリーン

(調理時間 約10分)



副菜1つ  
主菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	106kcal
タンパク質	7.1g
脂質	3.3g
塩分	0.3g

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

水...	200cc
めんつゆ...	20cc
絹ごし豆腐...	1/2丁(200g)
長芋...	100g
ワケギ...	4本
アスパラ...	2本
七味...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

・水とめんつゆの割合は、  
すまし汁くらいです。



作り方

鍋に、水、めんつゆ、とうふ(4つ切り)を入れ、ごく弱火で煮る。  
煮ている間に、長いもの皮をむき、スライサーで細切りする。  
ワケギは洗って4~5本の長さに切る。  
アスパラはピーラーで根元の固い皮をとりのぞき、そのままピーラーでささがきにする。  
の鍋の火を中火にし、長芋、ワケギ、アスパラを入れ、沸騰したらすぐ火を止める。  
七味をふって、盛り付ける。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.