

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 211

1人分の栄養価

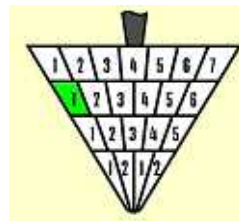
食事バランスガイド

野菜天

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会



副菜1つ



エネルギー	220kcal
タンパク質	5.8g
脂質	10.8g
塩分	1.3g

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

人参...	50g
玉ねぎ...	50g
ブロッコリーの茎...	50g
干しエビ...	10g
天ぷら粉...	50g
塩・コショウ...	少々
天ぷら油...	サラダ油適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ブロッコリーの茎だけ使うから、エコにもなります。
- ・白・赤・緑・黄と色彩がよいので子ども達にも喜ばれます。



作り方

人参と玉ねぎは5mmの千切りにします。

ブロッコリーの茎は、皮をむいて5mmの千切りにします。

に塩・コショウを少々入れてまぜ、干しエビを入れ、天ぷら粉で揚げる。

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。