

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

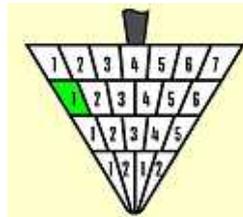
file 214

インゲンの中華風煮 (調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ

エネルギー	125 kcal
タンパク質	5.7g
脂質	4.7g
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

サヤインゲン...	100g
春雨...	20g
干しシイタケ...	1枚
豚ひき肉...	40g
ねぎ...	10cm
にんにく...	少々
ごま油...	小さじ1
豆板醤...	小さじ1/4
鶏ガラスープ...	小さじ1
水...	1カップ
しょうゆ...	大さじ1
砂糖...	小さじ1/2
水溶き片栗粉...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・インゲンは、6月末から7月にかけて県産物が大量に出回ります。細いものはそのまま使いましょ。
- ・春雨は、煮崩れしない緑豆春雨をお湯で戻して使いますが、ほんの2~3分浸す程度でいいです。(やわらかく戻す必要はありません。)
- ・シイタケは、風味を出すため生でなく乾燥シイタケを使います。水で戻さず、サッと洗うだけで上手にカットできます。(スライスされたものは、手間は省けますが、それほど風味は出ません。)



作り方

春雨はお湯に浸し、長さを半分に切る。シイタケはサッとごみをおとし、はさみで切る。にんにくとねぎはみじん切りにする。サヤインゲンは筋をとり、太ければ幅を半分にして4cm長さに切る。
フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけて温め、香りが出たらねぎと豚ひき肉を加えて炒める。豆板醤を加えてさらに炒め、インゲンを加える。
全体に油がまわったら水と調味料を加え、沸騰したら春雨とシイタケを加える。再び沸騰したら、火を中火以下にし、インゲンが柔らかくなるまで4~5分煮る。
水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

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。