

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 216

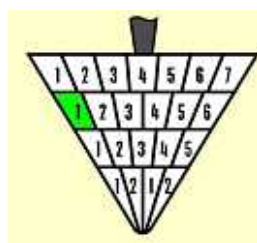
夕顔のコンソメ煮

(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	58 kcal
タンパク質	1.6g
脂質	4.0g
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

夕顔...	6切れ
ベーコン...	20g
コンソメ...	小さじ1/3
塩...	少々
片栗粉...	大さじ1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

夕顔は炒めたり、味噌汁などに利用できます。淡泊な味で肉や大豆製品ともよく合います。

夕顔は、生で冷凍できます。皮をむいて、適当な大きさに切って冷凍しておき、凍ったまま又は半解凍して調理すると、生と全く同じ食感に仕上がります。



作り方

夕顔は皮をむいて、わたを取り除き、3cm角切りにする。

ベーコンは5mm幅に切る。

夕顔は皮側を下にし、ひたひたの水にベーコンとコンソメを入れて煮る。味が不足だったら塩を加える。

5分程煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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。