

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

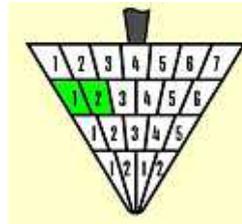
file 218

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋のソテー

(調理時間 約20分)



副菜2つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 175 kcal
タンパク質 5.6g
脂質 10.7g
塩分 1.5g

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

長芋... 200g
ベーコン... 2枚
しめじ... 40g
にんにく... 1/2片
バター... 大さじ1/2
塩... 小さじ1/4
こしょう... 少々
醤油... 小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

長芋は炒めすぎないのがポイントです。



作り方

ベーコンは1cmの角にし、しめじは石づきを取っておく。にんにくは薄切りにする。

長芋の皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにして酢水に入れておく。

フライパンにバターとスライスしたにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたらベーコンを加え、次にしめじを加え炒める。

長芋の水気を切り、に入れて軽く炒めて、塩・こしょう・醤油で味付けをする。

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.