

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 229

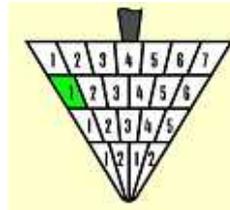
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ながいもの から揚げ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 1つ



エネルギー	203 kcal
タンパク質	2.8 <small>グラム</small>
脂質	10.4 <small>グラム</small>
塩分	2.2 <small>グラム</small>

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

長いも...	200g	片栗粉...	大さじ2
生姜...	5g	塩...	小さじ1/2
にんにく...	5g	揚げ油...	適量
濃口しょうゆ...	小さじ2		
砂糖...	小さじ2		



レシピ提供者から...

ひとこと

ながいもの食感を残し、にんにくの風味をつけ、おいしく仕上げました。



作り方

長いものを一口大に切る。生姜、にんにくをすりおろす。
 生姜、にんにく、濃口しょうゆ、砂糖を混ぜたタレに長いものを漬けておく(約10分)。
 に片栗粉をまぶし、高温の油でさっと揚げる。
 揚げ上がったら軽く塩をふる。

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。