

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 23

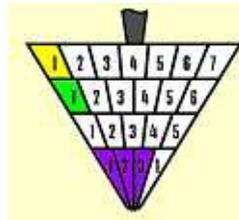
1人分の栄養価

食事バランスガイド

干しもちとアスパラの
チーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：藤崎町 在住



主食1つ
副菜1つ
牛乳3つ

エネルギー 429kcal
タンパク質 20.4g
脂質 17.7g
塩分 1.9g

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

干しもち... 100g
アスパラガス... 3本
ロースハム... 2枚
ナチュラルチーズ(ピザ用)... 100g
牛乳... 60cc
ほうれん草... 1株



レシピ提供者から... ひとこと

- ・一皿でバランスのとれた(主食・主菜・副菜)一品料理になり、後かたづけが楽です。
- ・素材の持ち味だけで調味料はいっさい不要です。
- ・調理技術がなくてもお皿に盛るだけで豪華料理になります。
- ・幼児にも高齢者にも好まれると思います。(我が家がそうだから)上品な味です。
- ・「ときわにんにく」とともにアスパラガスも常盤の特産品です。



作り方

干しもちを手で大きざっぱにくだいて、お皿(耐熱性のもの)に敷いて、牛乳を注いでおく。
茹でたアスパラガスを一口大に切っての干しもちの上に重ねる。

の上にロースハム、チーズ、ほうれん草のみじん切りを散らし、魚焼き器で焼く。

(7分くらい。焦げ目が付く程度)

干しもちの代わりにごはんやお餅を使用しても良い。もちり感があり、満腹度満点。

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。