

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 241

1人分の栄養価

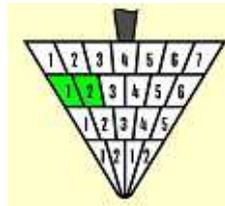
食事バランスガイド

野菜の五色炒め

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

十和田市食生活改善推進員会



副菜2つ



エネルギー	87kcal
タンパク質	2.5g
脂質	3.3g
塩分	1.0g

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

ヤーコン...	100g	油...	大さじ1/2
人参...	50g	酒...	大さじ1/2
大根...	50g	しょうゆ...	大さじ1/3
しいたけ...	50g	塩...	1g
ニラ...	30g		



レシピ提供者から...

ひとつ

色彩がきれいなので食欲も増すと思います。
良いしょうゆを使っての料理です。
ヤーコンの歯ざわりがいいので、もりもり食べましょう。



作り方

ヤーコンは千切りにして水でさらしておく。
人参、大根、しいたけを千切りにしておく。
ニラは5cmの長さに切っておく。
フライパンで油を熱し、人参を炒めてから大根、しいたけ、ヤーコンを入れて炒める。
(ヤーコンは、炒める前にザルで水気を取っておく。)
酒を入れて、ニラをさっと炒めて、塩、しょうゆで味付けをして出来上がり。
器に盛る。

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。