

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 263

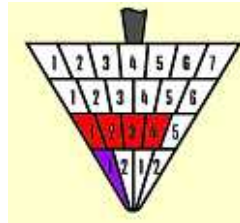
1人分の栄養価

イカのチーズ焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住

食事バランスガイド



主菜4つ

牛乳1つ

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 213kcal |
| タンパク質 | 26.8g |
| 脂質 | 6.9g |
| 塩分 | 2.2g |

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

イカ... 2はい
ニンニク... 1片
豆板醤... 少々

とろけるチーズ
パセリ

A { ミソ... 少々
砂糖... 少々
酒... 少々
みりん... 少々
化学調味料... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

味噌とチーズの味がとてもよい。



作り方

イカは皮をむく。(一口大に切る)身だけ。
ニンニクと豆板醤を炒め、その中に調味料Aを入れる。
の中に を入れ、炒める。
皿に盛り、とろけるチーズをかけ、レンジで30秒チン。
パセリをかけ、出来上がり。

その他のレシピは「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。