

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

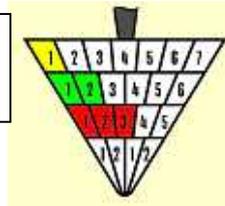
file 27

1人分の栄養価

食事バランスガイド

和風きのこパスタ  
～海と山のコラボレーション～

(調理時間 約20分)



主食1つ  
副菜2つ  
主菜3つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 488kcal  
タンパク質 30.9g  
脂質 9.6g  
塩分 4.6g

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけ... 40g</li> <li>しめじ... 60g</li> <li>しいたけ... 20g</li> <li>にんにく... 1片</li> <li>パプリカ(赤・黄)...各 25g</li> <li>まぐろ... 70g</li> <li>ほたて... 4枚</li> <li>パスタ... 150g</li> <li>水... 1500ml</li> <li>塩... 8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり(細切り)... 5g</li> <li>大根... 50g</li> <li>戻し汁... 80ml</li> <li>しょうゆ...大さじ1と1/2</li> <li>塩... 小さじ1</li> <li>酒... 大さじ1</li> <li>油... 大さじ1</li> <li>大葉... 4枚</li> <li>長いも... 30g</li> </ul>
---	---



レシピ提供者から...

ひとこと

海の食材と山の食材を使った  
ちょっとお得な料理です!!  
長いものシャキシャキ感と  
大葉のさっぱりとした味をお  
楽しみくださいーい



作り方

お湯に塩を入れてパスタをゆでる。(袋の表示に順ってゆでてください)

最初にフライパンで刻んだにんにくを油と炒める。

次にまいたけ、しめじ、しいたけを炒める。

まぐろとほたてはまわりに焼き目をつけて、きのこ類と炒める。

さっとゆでておいたパプリカをに入れて炒める。

大根をおろしにして、戻し汁、しょうゆ、塩、酒を入れる。

の具材をフライパンに入れたら のたれをかけて、パスタも入れて炒める。

皿に盛り、パスタの上に千切りにした大葉を散らし、その上に千切りにした長いも、最後にのりをのせてできあがり。

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。