

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

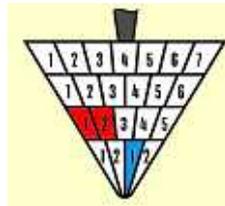
file 281

1人分の栄養価

食事バランスガイド

フルーツ卵とじ

(調理時間 約20分)



主菜2つ
果物1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	309kcal
タンパク質	13.3g
脂質	15.7g
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

卵...	4個	三温糖...	大さじ1と1/2
砂糖...	大さじ1	水...	大さじ1と1/2
しょうゆ...	小さじ1	いちご...	3個
酒...	小さじ1		
りんご...	1/2個		
バナナ...	1本		
レモン汁...	大さじ1と1/2		
バター...	大さじ1		



レシピ提供者から...

ひとこと

りんごとバナナを熱し、酸味と甘味を卵で閉じ込めました。
さらにカラメルをかけるのでおいしさ倍増のはずです。



作り方

卵をボウルに割り、調味料を加えてかきまぜておく。
りんごを小口切りにし、バナナを半月切りにする。
切ったものをりんご、バナナの順で鍋に入れ、レモン汁をいれ弱火で煮る。
フライパンにバターを溶かし、卵を入れて中火、少し固まってきたら 煮たものを入れ、とじて弱火にする。
三温糖と水を鍋で溶かしておく。
いちごを半分切って で作ったもののにせ、 で作ったカラメルをかける。

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。