

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

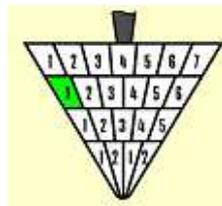
file 288

1人分の栄養価

食事バランスガイド

納豆の和え物

(調理時間 約20分)



副菜1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	92 kcal
タンパク質	9.2 g
脂質	3.1 g
塩分	1.9 g

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

納豆...	1包	}	白みそ...	大さじ1
ほうれん草...	1/3束		酒...	適量
干しエビ...	大さじ3		ねり辛子...	適量
			しょうゆ...	適量
			塩(茹で用)...	適量
			だし汁...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

納豆は、チーズやベーコンとも相性が良く、旬の素材と合わせて、かき揚げにしてもよく、分量はそれぞれの好みに合わせて下さい。



作り方

納豆に酒をふりかけ5分位おいて、粘りを落ち着かせすり鉢でよくする
白みそとねり辛子、しょうゆを加え、和え衣を作る。
ほうれん草を茹でて冷ましたら、せん切りにし、固く絞り、だし汁につける。
再び固く絞って、干しエビを混ぜ、で和える

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.