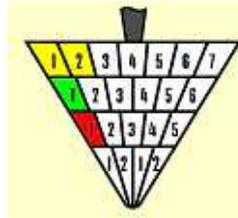


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 29

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



## 山菜の炊き込みご飯

(調理時間 約60分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 548 kcal  
タンパク質 13.1g  
脂質 12.5g  
塩分 1.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

|           |         |         |         |        |
|-----------|---------|---------|---------|--------|
| もち米...    | 1/2 カップ | サラダ油... | 小さじ1.5  |        |
| うるち米...   | 2.5 カップ |         |         |        |
| ふきの輪切り... | 100g    | A {     | 白醤油...  | 35cc   |
| 山菜ミックス... | 100g    |         | みりん...  | 大さじ1.5 |
| 油揚げ...    | 1.5 枚   |         | 酒...    | 大さじ1.5 |
| ぶなしめじ...  | 30g     | B {     | 砂糖...   | 大さじ1/2 |
| 紅しょうが...  | 少々      |         | 昆布だし... | 650cc  |



レシピ提供者から...

## ひとつこと

ふきの風味がとても良く、  
山菜がたくさん食べられます。



## 作り方

鍋にサラダ油を熱し、ふき・山菜ミックス・油揚げ・しめじを炒め、調味料Aで調味する。  
といておいた米に、と調味料Bを加え、炊き込む。  
器に盛り、紅しょうがのみじん切りを飾る。

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。