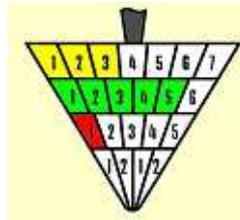


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 31

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 3つ
副菜 5つ
主菜 1つ

エネルギー 751 kcal
タンパク質 27.4g
脂質 8.9g
塩分 7.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



しか漬

(調理時間 約30分)
(下準備を除く)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

米... 2合
身欠きニシン... 8本
わらび... 150g
ふき... 80g
笹たけのこ... 500g
赤とうがらし... 3本
酒... 100cc
水... 60cc
プレーンヨーグルト... 大さじ1
塩... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

ヨーグルトをいれることで
早く味が付きます。



作り方

わらび、ふき、笹たけのこは、前もって塩漬けしておきます。塩分は控えめに一日くらい下漬ける。

ご飯は冷たいご飯ならお粥状にする。お米から炊いても良いです。

身欠きニシンは皮を取り、骨もさっと取り、布巾に酢をつけてふきます。それから斜め切りしておきます。

ご飯に、酒、水、ヨーグルト、塩を入れて、すり鉢で自分の好みにすっていきます。最後に下漬けた山菜と赤とうがらしを合わせて軽く石をかける。出来上がりまで一日くらいで食べられる。

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。