

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

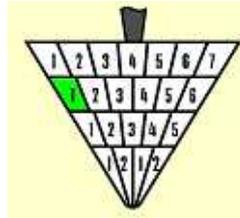
file 36

1人分の栄養価

食事バランスガイド

八戸せんべいとニラの和え物

(調理時間 約5分)



副菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 6.9 kcal
 タンパク質 2.5g
 脂質 1.4g
 塩分 1.2g

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

八戸せんべい... 2枚
 ニラ... 1/2束
 生ワカメ... 2.5g
 A { 味噌... 大さじ1
 砂糖... 小さじ2
 酢... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

全部八戸の産品を使用しました。



作り方

八戸せんべいは細かくちぎり、水につけて戻し、水気を切る。

ニラは熱湯でサッと手早くゆでて、3等くらいに切り、生ワカメも熱湯にくぐらせ、食べやすく切る。

調味料A(味噌・砂糖・酢)を鍋でサッと火にかけて練る。

せんべい、ニラ、ワカメを 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.