

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 40

1人分の栄養価

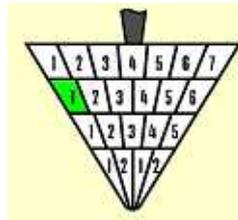
食事バランスガイド

しいたけと長いもののりあえ

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜1つ

エネルギー	39 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	0.4g
塩分	0.7g

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

生しいたけ...	3枚
長いも...	80g
わさびしょうゆ...	小さじ2
焼のり...	1/2枚



レシピ提供者から...

ひとこと

香ばしい焼きしいたけ、長いものシャリシャリ感とのりの風味がよく混ざり合っています。



作り方

生しいたけは石づきを取り、網で焼く。熱いうちに手で縦に4つに裂き、わさびしょうゆを少々からめます。

長いものは拍子切りにして、のしいたけに混ぜ、残りのわさびしょうゆをあえます。のりを細かくほぐし、しいたけと長いもに加えてまぶしつけます。

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。