

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 45

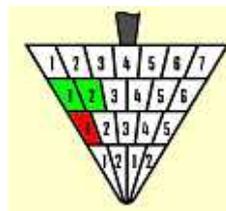
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いものチャーハン包み

(調理時間 約30分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜2つ  
主菜1つ

エネルギー	198kcal
タンパク質	9.4g
脂質	5.9g
塩分	0.5g

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

長いも...	180g
にんじん...	1cm(長さ)
ピーマン...	1個
ごはん...	大さじ2
とりそぼろ...	大さじ3~4
マヨネーズ...	適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

冷めても味は変わりません。  
子供のおやつ、学生の夜食などにどうぞ！  
とりそぼろ以外にも、味付け肉なら何でも  
いいです。(みじん切りにする)  
長いものは、斜めに切って蒸すと、時間が短縮  
できます。



作り方

長いものは皮をむいて、15~20分くらい蒸す。  
人参、ピーマンはみじん切りにして5秒間茹でておく。  
ごはんには人参、ピーマン、とりそぼろを入れてよく混ぜ、丸める。(4個)  
をつぶして、なめらかな生地を作り45gずつ4等分する。(お好みでマヨネーズを加える)  
まな板の上にラップを敷いて、丸く形を整えた生地を置き、手のひらで押さえて高さ1cm弱に  
する。を真ん中に置いてラップごと包む。  
ラップをはずし、あらかじめ暖めておいたオーブントースターで3分焼く。

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。