

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 50

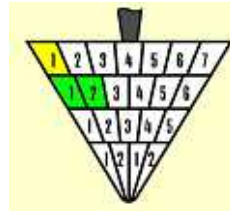
1人分の栄養価

食事バランスガイド

きのこの焼きうどん

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ
副菜2つ



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 298 kcal |
| タンパク質 | 9.6g |
| 脂質 | 13.3g |
| 塩分 | 5.2g |

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

| | |
|----------|----------|
| ゆでうどん... | 260g |
| ぶなしめじ... | 100g |
| エリンギ... | 120g |
| バター... | 30g |
| にんにく... | 4g |
| しょうゆ... | 大さじ3と1/2 |
| 黒こしょう... | 少々 |
| パセリ... | 少々 |



レシピ提供者から...

ひとこと

にんにくの味が効いてとてもいい香りがします。簡単に作れるので時間がないときによく作ります。



作り方

しめじ、エリンギを食べやすい大きさに手で裂く。にんにくは細かく刻む。
フライパンを熱しバターを溶かし、にんにくを入れ炒める。
しめじ、エリンギを入れ、しんなりするまで焼く。
うどんを入れ、混ぜる。しょうゆ、黒こしょうで味付けする。
器に盛り、パセリをかける。

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。