

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 5 1

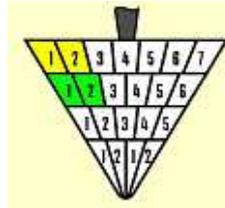
1人分の栄養価

食事バランスガイド

キノコ丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ
副菜 2つ

エネルギー	397kcal
タンパク質	10.2g
脂質	1.2g
塩分	3.2g

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

キノコ
(2種類以上)... 200g
アラメ昆布... 大さじ1
ねぎ... 1本
しょうゆ... 大さじ2
みりん... 大さじ2
水... 大さじ2
のり... 1枚
ごはん... 360g
とうがらし... お好みで



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・春や秋のキノコがたくさん出ている時期に作ります。
- ・シイタケ、舞茸、ナメコ、さも出しなど、キノコの種類が多いほど、ダシが利いておいしいです。
- ・ねぎの代わりにカイワレ大根、わけぎなどでもいいです。その場合は、キノコだけレンジにかけて火を通し、食べるときにのりと一緒にのせます。



作り方

キノコを一口大に切る。ねぎは3cmくらいに輪切りした後、縦4つに切る。(荒い白髪ねぎくらいの感じ)

レンジで使用可能な容器に、キノコ、ねぎ、アラメ昆布、しょうゆ、みりん、水を入れ、キノコとねぎに火が通るまでレンジにかける(5分ほど)

ごはんを かけ、のりをちぎってのせる。

お好みでとうがらしを振って食べる。

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。