

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 6

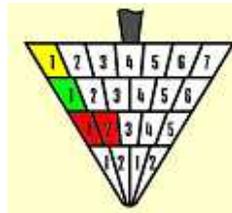
1人分の栄養価

食事バランスガイド

二色だまこ汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ

エネルギー 450 kcal
タンパク質 16.7g
脂質 10.9g
塩分 0.6g

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

ごはん...	280g	きのこ...	50g
にんじん...	30g	鶏肉...	100g
菊の花...	10g	油揚げ...	2枚
片栗粉...	大さじ2	つゆ...	大さじ2
お湯...	1ℓ	セリ...	30g
酒...	大さじ1	ねぎ...	30g
水...	600cc		
ごぼう...	30g		



レシピ提供者から...

ひとつこと

だまこを二色にして楽しんでみました。
また、だまこを作るとき、手に水をつけると丸めやすいです。



作り方

ごはんを半つぶしにし、半分に分ける。

半分のごはんは、すりおろした人参と片栗粉を加えてこねて8個のだまこを作る。

残り半分のごはんは、細かく刻んだ菊の花と、片栗粉を混ぜ、同じように8個のだまこにする。

だまこはお湯で茹であげておく。

水にささがきゴボウを入れ火にかける。鶏肉は一口大に切り、きのこ、油あげは細かく切り、煮込む。

二色のだまこ、つゆ、酒を入れセリは3cmほどに切り、根も入れる。

長ネギをななめ薄切りにして入れ、一煮立ちしたら出来上がり。

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。