

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 60

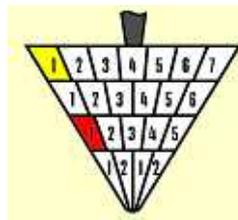
1人分の栄養価

食事バランスガイド

甘辛にんにく味噌おにぎり

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ

主菜1つ

エネルギー	182kcal
タンパク質	8.1g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

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

鶏ひき肉...	50g
にんにく...	1/2かけ
ごま油...	小さじ1/2
酒...	小さじ1/2
砂糖...	大さじ1
みそ(津軽みそ)...	大さじ1
黒ごま...	1g
精白米...	53g
塩...	少量



レシピ提供者から...

ひとこと

青森の家庭でよく作られるにんにく味噌に、ひき肉などを加えることによって、大人から子どもまで食べられるようになります。にんにく味噌を食べられない方にも、おいしさをより伝えられると思い、考案しました。



作り方

米は炊いておく。にんにくはすりおろす。
 中華なべ又はフライパンにごま油をしいて中火で熱し、ひき肉を加えて炒める。
 ひき肉に火が通ってきたら、酒と砂糖を入れて中火で炒める。
 にんにくのすりおろしとみそを加えて、弱火で練るように混ぜる。
 パットに入れて等分割し、冷ます。
 炊き上がったご飯の中に、 で出来た甘辛にんにく味噌を入れて、おにぎりを作る。
 この時に手に塩を適量つけてにぎり、最後に黒ごまをまぶして完成。

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。