

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 65

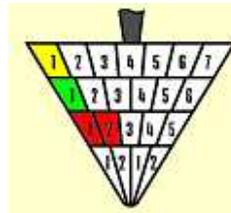
1人分の栄養価

食事バランスガイド

音喜多家直伝じゃじゃ麺

(調理時間 約20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 475 kcal
タンパク質 27.4g
脂質 15.4g
塩分 2.9g

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

しょうが... 1かけ	ラーメンスープ
にんにく... 1かけ	(みそ)... 1袋
豚挽き肉... 150g	お湯... 600cc
もやし... 1/2袋	水溶性片栗粉... 少量
	ラーメン... 2玉
	きゅうり... 1本
	油... 少量



レシピ提供者から...
ひとこと

味で勝負!!
プロにも負けない、愛情
たっぷり
ウマイ味!!



作り方

しょうが、にんにくをみじん切りにする。
フライパンに油、 を入れ、香りが出てくるまで炒める。
挽き肉、もやしを加え炒める。
ラーメンスープ、湯を加え、沸騰してきたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
きゅうりを千切りにする。
麺を茹で、水でしめる。
、 、 を盛りつけ完成。

その他のレシピは「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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.