

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 69

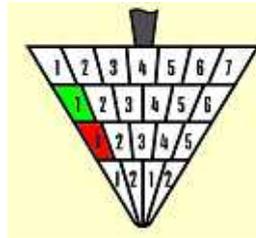
1人分の栄養価

## じゃがいもとホタテのごま焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 1つ



エネルギー	177kcal
タンパク質	9.8g
脂質	5.9g
塩分	0.8g

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

じゃがいも...	200g
ホタテ(缶)...	80g
白ごま...	20g
塩...	小さじ2/5(2g)
こしょう...	少々
サラダ油...	小さじ2
ラディッシュ...	2個
ケチャップ...	小さじ2
ソース...	小さじ2



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・新じゃがの季節には、じゃがいもがメインの料理を作ってみましょう。
- ・ごまがつきにくいときは、少し水でぬらすとつきやすくなります。
- ・今回は、ホタテを入れましたがツナやコーンなど色々な組み合わせが出来ます。



### 作り方

じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切って、軟らかく茹でてつぶす。  
ホタテの缶詰は身をほぐし、と混ぜて塩、こしょうする。  
小判型にまとめて、1人2個作る。  
表面にごまをつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。  
ラディッシュを飾りつけ、ケチャップとソースを混ぜたものかける。

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。