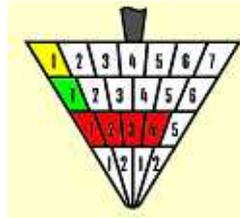


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 70

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食1つ  
副菜1つ  
主菜4つ



## いかすみやきそば

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 611kcal  
タンパク質 34.0g  
脂質 20.9g  
塩分 3.9g

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

いか...	2杯	ウスターソース...	大さじ4
いかすみ...	50g	にんにく...	5g
やきそばめん...	2袋	酒...	大さじ2
豚肉(バラ)...	100g	油...	適量
キャベツ...	50g		
もやし...	100g		
ピーマン...	50g		



レシピ提供者から...

## ひとつこと

いかの食感や、磯の香りを  
楽しんでください。



## 作り方

いかの内臓を取り、胴は輪切りにする。すみはとっておき、みじん切りにしたにんにくと酒を入れる。

豚肉、キャベツ、ピーマンを切る。

油をしき、材料を炒める。

最後にウスターソース、いかすみを入れる。

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。