

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

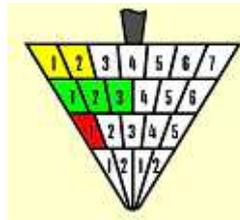
file 74

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタテ入り中華飯(塩味)

(調理時間 約15分)



主食 2つ
副菜 3つ
主菜 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 554 kcal
タンパク質 13.8g
脂質 4.6g
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

ベビーホタテ... 12ヶ	}	片栗粉... 大さじ2
白菜... 300g		水... 大さじ2
人参... 60g		ごま油... 少々
きぬさや... 40g		ご飯... 500g (250g × 2)
水... 400cc		
味覇(ウェイパー)		
= 中華スープの素... 小さじ1		
塩... 小さじ3/4弱		
こしょう... 少々		



レシピ提供者から...

ひとつこと

家庭で本格中華!!



作り方

人参を薄切り、白菜を削ぎ切り、きぬさやのすじを取る。
人参を1分ゆでる。きぬさやを塩茹で30秒。
ホタテをゆでる。
軽く白菜を炒める。火が通ったら人参、きぬさやを軽く炒める。
水400ccと味覇(中華スープの素)を入れ、少し煮込む。
沸騰したら塩を入れ、味見する。
味がよかったらホタテ、こしょうを入れる。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立たせる。
最後にごま油を入れ、香りを出す。
ご飯にのせて、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。