

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 76

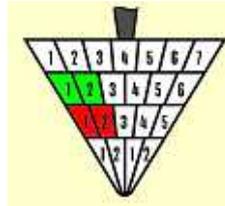
イモ・イカ天

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ
主菜2つ



エネルギー	377kcal
タンパク質	16.8g
脂質	16.6g
塩分	1.5g

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

長イモ... 1/2本
イカ... 1パイ
のり... 1/2枚

天ぷら粉... 適量
揚げ油... 適量

長葱... 1/2本
生姜... 1/4片
つけだれ... 適量



作り方

- イカの身をゆで、細切りにする。
- 長イモを細切りにする。
- 長葱と生姜はみじん切りにする。
- 長イモとイカをのりで巻く。
- 天ぷら粉をつけて軽く揚げる。
- 長ねぎ、生姜を入れたたれで食べる。

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。