

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 79

1人分の栄養価

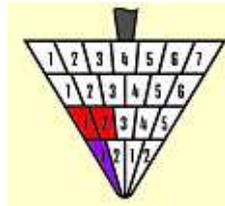
食事バランスガイド

いかいが揚げ

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



エネルギー	264kcal
タンパク質	12.8g
脂質	13.4g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



主菜2つ  
牛乳1つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

いか...	1/2杯
長いも...	50g
青じそ...	2枚
ベビーチーズ...	1コ
生しょうが...	小さじ1/2
スキムミルク...	小さじ1.5
片栗粉...	大さじ2
塩・コショウ...	少々
春雨...	20g
揚げ油...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

かみごたえがあり、かめばかむほど八戸の味が広がります。



作り方

いかは湯通しして荒みじん切り。長いもは皮をむき、すりおろす。青じそはみじん切り。チーズは細かく切る。生しょうがはすりおろす。

にスキムミルク、片栗粉を入れ、塩・コショウをして、よく混ぜる。

春雨は2~3gの長さに切る。

を6等分にして丸める。春雨をまぶし、油で揚げる。

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。