

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

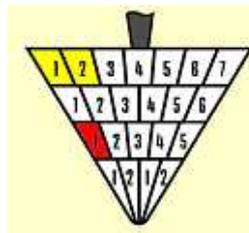
file 83

1人分の栄養価

帆立混ぜご飯

(調理時間 約25分)

食事バランスガイド



主食 2つ
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 423 kcal
タンパク質 15.4g
脂質 5.6g
塩分 1.4g

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

ごはん... 360g
 ボイル帆立... 80g
 人参... 20g
 油揚げ... 1枚
 初雪たけ... 20g
 糸みつ葉... 5g
 { 砂糖... 小さじ1
 みりん... 小さじ1
 しょうゆ... 大さじ1
 だし昆布... 3cm



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

材料は細く切った方が、味が早くしみ込みやすいです。



作り方

人参はせん切りにする。油揚げは油抜きしてせん切りにする。ボイル帆立はサイコロに切る。初雪たけは小房に分けておく。

鍋に水(適量) 昆布、人参を入れて、沸騰したら、ボイル帆立、初雪たけ、油揚げを入れ、調味料を入れて煮含める。

ご飯に の具と刻んだみつ葉を入れ、混ぜて出来上がり。

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。