

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 224

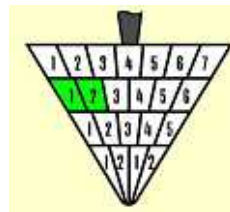
1人分の栄養価

食事バランスガイド

温泉もやしの油炒め

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜2つ



エネルギー	211 kcal
タンパク質	7.8g
脂質	13.8g
塩分	6.4g

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

温泉もやし... 1袋	ごま油... 大さじ1
しらたき... 1袋	塩... 小さじ1
油揚げ... 小2枚	酒... 大さじ1
	みりん... 大さじ1
	しょうゆ..大さじ3
	油... 小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつ

青森県の大鰐町でしか作られていない県産品の温泉もやしを使っています。



作り方

もやしの根を切り、半分に切る。
油をひいたフライパンに刻んだしらたき、油揚げ、もやしを入れる。
もやしに火が通るまで炒める。
調味料で味をつけ、軽くなじませれば完成。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.