

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 242

1人分の栄養価

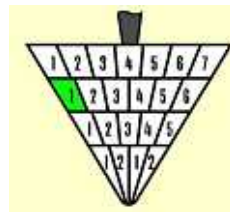
食事バランスガイド

野菜のみそ炒め

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

十和田市食生活改善推進員会



副菜1つ



エネルギー	117kcal
タンパク質	2.2g
脂質	6.8g
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

なす...	60g	油...	大さじ1弱
にんじん...	25g	みりん...	大さじ1/2
ごぼう...	30g	みそ...	大さじ1と1/4
長ねぎ...	60g		



レシピ提供者から...

ひとつ

素朴な味が美味しいです。
秋に地元のなすで沢山作って
食べて下さい。
私が日頃使っている県産品の
みそです。



作り方

なすは3mmの厚さのいちょう切りにしておく。
人参・ごぼうは薄切りのいちょう切りにしておく。
長ねぎは半分に切って5mm幅くらいに切っておく。
鍋に油を熱し、人参・ごぼうを炒めます。少し火が通ったら、なすを加え炒める。なすがしんなりしたら長ねぎを加え、みりん、みそで味付けをして出来上がり。
器に盛ります。

その他のレシピは「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。