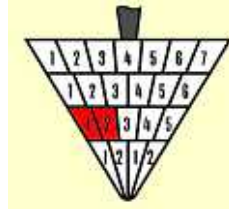


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 286

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜2つ



豆腐まんじゅう

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	192 kcal
タンパク質	13.2 g
脂質	8.0 g
塩分	4.0 g

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

〔豆腐まんじゅう用〕

豆腐... 1/2丁
 長ねぎ(白い部分)... 1/5本
 干しいたけ... 2個
 たけのこ水煮... 20g
 合挽肉... 30g
 本だし... 小さじ1
 酒... 小さじ2
 みりん... 小さじ2
 しょうゆ... 大さじ1と1/2

卵... 1個
 片栗粉... 小さじ3
 水... 30g
 〔ソース用〕
 梅... 2粒
 酒... 適量
 みりん... 適量
 しょうゆ... 適量
 砂糖... 適量
 片栗粉... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯のおかずやおやつに、胃にもやさしいので夜食にも良いです。



作り方

豆腐の水抜きをする。干しいたけを水で戻す。(汁は残す)

ボールに豆腐、長ねぎ(みじん切り)、しいたけ(みじん切り)、たけのこ(みじん切り)、挽き肉、本だし、酒、みりん、しょうゆ、卵、片栗粉を入れ、こね合わせる。

を半分に分けて、丸める。ラップに包んで皿にのせ、蒸し器で蒸す。(皿にのせたまま)しいたけのもどし汁を鍋に入れて火にかけ、酒、みりん、砂糖を入れて煮立たせ、しょうゆを入れる。

梅(1粒)を刻んで に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

が固くなったら、蒸し器から出し、ラップをはずし皿にのせ のソースを上からかける。梅(1粒)をほぐして、上にのせる。

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。