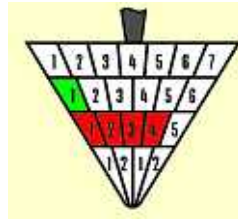


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 7 8

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 4つ



やまかけ
(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	174 kcal
タンパク質	27.2g
脂質	2.2g
塩分	1.8g

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

マグロ...	200g
長いも...	80g
大葉...	2枚
うずらの卵...	2個
{ しょうゆ...	大さじ1
{ みりん...	小さじ1
わさび	



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯がすすみます！



作り方

長いもをスライサーでせん切りにする。

マグロを小さめのサイコロに切る。

ボウルにマグロを入れ、しょうゆ、みりんを合わせたものを入れ、よくからませる。

器にマグロをこんもりと盛り、長いもをマグロの上のにせ、真ん中を少しへこませる。

大葉を3ミリの幅の千切りにし、長いものへこみにかからないように盛り、うずらの卵をへこませたところにのせる。

わさびをのせて完成。

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。