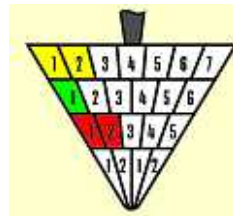


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 2つ



そばろにほうれん井

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 511 kcal
タンパク質 20.0g
脂質 11.8g
塩分 1.7g

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 (大きめ茶碗に軽く2杯分)
卵... 2個
たまねぎ... 1/2個
鶏肉... 2切れ
しょうゆ... 適量
砂糖... 適量
水... 適量
ほうれん草... 120g
だし汁... 適量
塩... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

手軽に出来ます。
栄養的にもバッチリ!



作り方

ほうれん草は塩ゆでし、だし汁としょうゆ少々で煮詰めて冷やしたものとからめてしぼっておく。
たまねぎを切り、水で煮る。

煮えてきたら、しょうゆ、砂糖で味をつけ、切った鶏肉を加えて煮る。

で出来たものに、溶いた卵を加えて火にかけ、固まったらごはんの上に盛り、の塩ゆでしたほうれん草をのせて出来上がり。

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。

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