

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 6

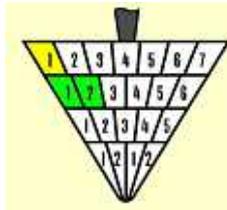
1人分の栄養価

食事バランスガイド

県産じゃがいも入りチヂミ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ
副菜2つ

エネルギー	331 kcal
タンパク質	11.3g
脂質	4.6g
塩分	3.5g

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

じゃがいも...	100g	〔たれ〕	
小麦粉...	100g	濃口しょうゆ...	大さじ2
水...	100cc	にんにく...	5g
卵...	50g	生姜...	5g
ねぎ...	50g	砂糖...	小さじ2
にんじん...	50g	酢...	大さじ1
たまねぎ...	50g	ごま油...	小さじ1/2
ほたて貝柱			
(もどし)...	30g		
塩...	小さじ1/4		



レシピ提供者から...

ひとこと

外はカリッと、中はモチモチ。



作り方

じゃがいもをすりおろし、小麦粉、水、卵で混ぜる。
ねぎ、人参、たまねぎをうす切りにし、にほたて貝柱と一緒に混ぜる。塩も加える。
フライパンに油をしき、生地を流し、両面を焼く。
タレを混ぜる。

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。

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