

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 15

1人分の栄養価

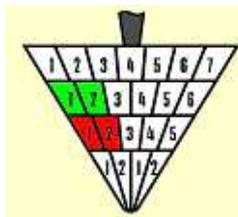
食事バランスガイド

じゃ真いか団子菊飾り

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜2つ
主菜2つ



エネルギー 181kcal
タンパク質 20.3g
脂質 1.1g
塩分 3.9g

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... 2コ
真いか... 皮をむいた身1枚
食用菊... 50g
菊の葉... 8枚

A

玉子白身... 1コ
スキムミルク... 小さじ1
酒... 小さじ1/2
しょうが汁... 小さじ1/3
塩... 2g
片栗... 小さじ1

B

水... 150cc
水溶き片栗粉... (片栗粉小さじ1を水大さじ3でとく)
中華味... 小さじ1/2
塩... 小さじ1/2
砂糖... 小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・食用菊は干したもので、冷凍して置いたものでも使えます。
- ・いかは八戸産です。これも生でも冷凍でもよいです。
- ・葉は5月頃から秋まで使えます。
- ・鍋は1個で終わらせることができます。



作り方

皮をむいたじゃがいもを4つに切り、蒸す。その間にイカの皮をむいて、荒みじん切りにして、包丁でたたいておく。

いもが蒸しあがったらつぶし、冷めたらAを入れて、軽く混ぜ、団子にする。(団子は強く力を入れないように注意。)

じゃがいもを蒸したなべで、団子を2分間蒸して、火を止める直前に菊をのせてそのまま1分置く。

Bであんを作る。

菊の葉の裏にだけ衣をつけて、少々の油で揚げて、団子の下に敷く。団子を盛り付けて、あんをかけて出来上がり。葉も一緒に食べて美味しいです。

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。