

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 168

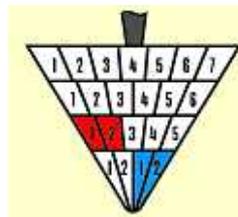
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 魚介オードブル

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜 2つ

果物 2つ

エネルギー	258kcal
タンパク質	13.3g
脂質	7.8g
塩分	1.9g

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

柿...	2個	はんぺん...	1/6枚
貝割れ大根...	1/2パック	ハム...	1枚
ミニトマト...	1個	ごまだれ...	大さじ2
シーフード			
ミックス...	1袋		



レシピ提供者から...

ひとつ

手軽に買える具材だけを使用しました。  
柿の器を可愛らしく切り、色とりどりにし、食べやすさを重視しました。



作り方

シーフードミックスを塩ゆでする。

柿の高さ2/3のところを横に切り、中身をスプーンで取り出す。フチを三角に切り込む。

に、取り出した柿の身を適量と貝割れ大根を入れ、ごまだれを大さじ1かける。

その上に、イカをおき、えび、あさりをのせる。

ミニトマトを1/8に切り2個飾る。

はんぺんは正方形に切り、角を切つてのせ、ごまだれ大さじ1を上からかける。

ハムを1/2に切った後、1/3に切り、皿に添える。

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。