

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

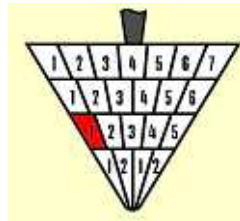
file 178

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタッコリー

(調理時間 約30分)



主菜1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	111kcal
タンパク質	8.9g
脂質	6.7g
塩分	1.5g

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

ホタテの稚貝... 約20枚

ブロッコリー... 50g

マヨネーズ... 大さじ1

みそ... 大さじ1

塩... 適量



レシピ提供者から...

ひとこと

ご飯のおかずにも、酒のつまみとして合うおいしい一品です。



作り方

ホタテを貝ごとゆでて、貝から身を取る。

ブロッコリーを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。

みそとマヨネーズを混ぜ、ホタテとブロッコリーと和えて盛り付ける。

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.