

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 179

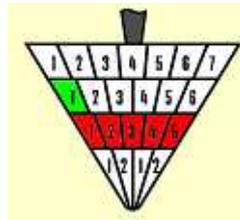
じゃこと炒めてなんぼ

(調理時間 約5分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 254kcal |
| タンパク質 | 31.3g |
| 脂質 | 11.4g |
| 塩分 | 2.6g |

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ

副菜1つ
主菜5つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

| | |
|--------------|----------|
| ピーマン... | 3個(100g) |
| むきエビ... | 200g |
| イカ(スルメイカ)... | 40g |
| ボイルほたて... | 40g |
| ちりめんじゃこ... | 40g |
| ごま油... | 大さじ2 |
| しょうゆ... | 小さじ1 |
| 酒... | 小さじ1 |



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・経済的です。
- ・短時間で出来ます。
- ・普通の食卓にもお弁当にもおつまみにも丁度よいです。



作り方

ピーマンを短冊切りにします。
エビ、イカ、ホタテは冷凍のもので問題ありませんが、一度湯通しをします。(1分程度)
ピーマンに火が通るまで炒めた後、エビ、イカ、ほたて、ちりめんじゃこを入れ、全体が絡まったら、ごま油、しょうゆ、酒を入れ完成。

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。